1. గాయత్రీ - ఉచ్ఛ్వాసోచ్ఛ్వాసల మహావిద్య

శ్వాస మహావిజ్ఞానము

ఈ యుగానికి సంబంధించిన ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త శ్రీబర్నర్‌మేక్ శ్వాసయొక్క ప్రభావము నాభివఱకు చేరవల్సిన అవసరము యెంతైనా వున్న దని తెలియజేస్తూ అలా బొడ్డువఱకు శ్వాసను తీసుకొననిపక్షంలో రోజురోజుకు ఆరోగ్యము క్షీణిస్తుందని స్పష్టంచేశారు.

ఒకేసారి రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా వాయువులోనికి ప్రవేశించదు. బాగా పరిశీలించినట్లయితే యీ విషయము మన కర్థమౌతుంది. మన కందఱకు మనము తీసుకుంటున్న శ్వాస కుడిముక్కు ద్వారానో అనగా సూర్యనాడిద్వారానో లేక ఎడమముక్కు ద్వారానో అనగా చంద్రనాడిద్వారానో లోనికి వెళుతుంది. ఒక్కొక్క ముక్కురంధ్రంద్వారా శ్వాసక్రియ ఒక గంటమాత్రమే జరిగి తిరిగి మఱొ ముక్కురంధ్రమునకు మారుతుంది. ఇది వ్యక్తియొక్క శారీరక, మానసికస్థితులు రెండు సక్రమంగా వున్నా యనడానికి గుర్తు. అలా నియమపూర్వకంగా సూర్య, చంద్రనాడుల ద్వారా అనగా కుడి-ఎడమ ముక్కురంధ్రాలద్వారా గంటగంటకు మారుతూవుండని పక్షంలో అది హానికరమని గుర్తించాలి.

శ్లో॥ చన్ద్ర సూర్య సమభ్యాసం ఏ కుర్వన్తి సదా నరాః ।

అతీతా నాగతజ్ఞానం తేషాం హస్తే తేభవేత్ ॥

తాత్పర్యము : ఏ వ్యక్తి సదా సూర్యచంద్రస్వరాలను అభ్యాసం చేస్తాడో అతడికి పరోక్షజ్ఞానము హస్తగతమై గుప్తవిద్యలు ప్రాప్తిస్తాయి అని శంకరాచార్యులవారు భరోసాయిచ్చారు.

చైనాలో 250 సంవత్సరముల వృద్ధుని ప్రజలు అతని దీర్ఘజీవనానికి గల రహ్యామేమిటని ప్రశ్నించగా 'నేను నాభివఱకు పూర్తిశ్వాసను యెల్లప్పుడూ తీసుకుంటాను. నా మనస్సులో యెలాంటి వుద్రేకపూరితమైన, కలుషితమైన ఆలోచనలను యెన్నడూ రానీయను. నేను ఎప్పుడూ నిటారుగానే కూర్చుంటానుగాని ఒంగి కూర్చోను' అని తెలియజేశాడట. ఒక్క మానవుడుమాత్రమే తన వెన్నుపూసను, శ్వాసను వుపయోగించుకొనగలిగే సామర్థ్యమును కల్గివున్నాడు. ఇంత సమర్థత వుండికూడా యేమాత్రము ఆ శ్వాసను అమూల్య అనంతశక్తిభాండాగారంగా గుర్తించక యాంత్రికంగా జీవించివున్నంత కాలమూ పీలుస్తూ వదులుతు దురదృష్టవంతు డవుతున్నాడు. నాస్తికులను ఆశ్చర్యచకితులను చేసేది, ఆస్తికులకు ఆధారభూతమైనది యీ శ్వాసవిద్యే. భారతదేశంయొక్క అతి ప్రాచీనమైన శిరోమణివిద్యగా యీ విద్యలో దినదినము యెన్నో వాంఛితఫలములు, మెండైన శుభములు చేజిక్కించుకొను రహస్యమయ అంశము లెన్నో గలవు. నిద్ర మేల్కొనగానే మంచంపైనే అలాగే పడుకొని ముక్కుదగ్గఱ వేలునుంచి శ్వాస యే ముక్కురంధ్రంగుండా బయటకు వస్తోందో గమనించుకొని అనగా ఏ స్వరము ఆడుతోందో తెలుసుకొని ఎడమనాడి నడుస్తుంటే ఎడమఅరిచేత్తోను, కుడినాడి నడుస్తుంటే కుడిఅరచేత్తోను ఆ వ్యక్తి తన ముఖాన్ని స్పృశిస్తూ నుదిటిపైనా, గడ్డమును, చెక్కిళ్ళపైనా నెమ్మదిగా ఆ అరచేతితో రుద్దుకొన్నట్లయితే అత ననుకొన్న కోరికలు, పనులు నెరవేరుటయేగాక ఆ దినమంతయు నూతనోత్సాహము కలుగు నని శాస్త్రకారులు తెలియజేశారు.

ఇలా శ్వాసరూపంలో మనము తీసుకొన్నగాలి, నాశికారంధ్రములగుండా ప్రవేశించగానే 5 భాగాలుగా విడిపోయి ***1. ప్రాణము, 2. అపానము, 3. వ్యానము, 4. ఉదానము, 5. సమానము*** అను ప్రాణాలుగా మారిపోతుంది. ఈ వాయువులకు వేటిక్రియాకలాపాలు వాటి కున్నాయి.

1. ప్రాణము మంటే మనము లోనికి తీసుకొంటున్న శ్వాస. ప్రాణవాయువు మన శరీరమునందు వెన్నుపూసపై గల కంఠస్థాన మందుండు విశుద్ధిచక్ర మందుండును.

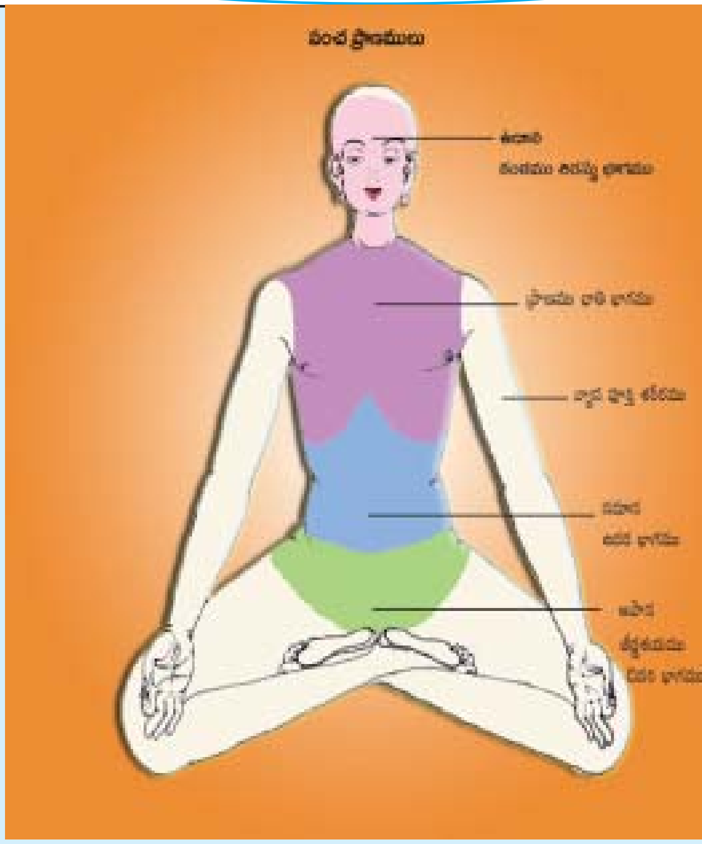
2. అపానము అంటే కొందరనుకొనునట్లు గుదాద్వారంగుండా వ్యర్థవాయువుగా బయటకు నెట్టబడునది కాదు. అపానవాయువు అనగా లోనికి వెళ్లిన వాయువు అపానవాయువుగా మారి పనికిరాని వ్యర్థపదార్థములను, వ్యర్థమలినాలను, ఉమ్మి, చెమట, మలమూత్రములను బయటకు నెట్టివేయుటకు సహకరించెడిది. అది అపానవాయువు. అపానవాయువు వెన్ను చివఱ గుదాద్వారంవద్ద గల మూలాధారచక్ర మందు వుండును.

3. వ్యానవాయువు వెన్నుపూస యందు పొత్తికడుపు స్థానమున గల స్వాధిష్ఠానచక్ర మందు వుండును.

4. ఉదానవాయువు వెన్నుపూస యందు హృదయస్థాన మందు గల అనాహతచక్ర మందు వుండును.

5. సమానవాయువు వెన్నుపూస యందు నాభిస్థాన మందు మణిపూరక మందుండును.

లాహిరీమహాశయయొక్క సంపూర్ణజీవితమేగాక పరమహంసయోగానందయొక్క జీవితంకూడా యీ శ్వాసవిధానాన్ని మనకు తెలియజేసేందుకే నని గ్రహించాలి. వ్యక్తి బయలుదేరేటప్పుడు అతని కార్యము నెరవేరాలంటే సత్ఫలితాలు పొందాలంటే బయలుదేరేముందు రెండుముక్కురంధ్రాల్లో యే నాడి నడుస్తోందో గమనించుకొని సూర్యనాడి నడుస్తుంటే కుడికాలుముందుంచి; ఎడమనాడి నడుస్తుంటే ఎడమకాలు ముందుంచి సాగిపోవాలి. అలా చేయడంవల్ల మంచి ఫలితా లొస్తాయి.



ఎవరైనా కోపిష్టివ్యక్తి, పెడసరం వ్యక్తివద్దకు వెళ్లవలెనన్న యేవైపు స్వరం నడుస్తోందో చూసుకొని నడువనటువంటి స్వరంవైపు పాదాన్ని మొదట ముందుకువేసి బయటదేరాలి. గురుతుల్యులు, ప్రభువు, మిత్రుడు, అధికారి మొదలగువారితో సంభాషణను జరుపుటకు ఎడమస్వరం నడుస్తున్నప్పుడు ప్రారంభించాలి. కోపంగలవారు, ఉద్రిక్తత కలిగించువారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు మన కే నాడి నడుస్తోందో ఆవైపు వారుండేలా చూచుకోవాలి. ఇలా చేయడంవలన మన శ్వాసలోని ఆకర్షవంతమైన విద్యుత్తు అతనిని శాంతపఱుస్తుంది. సూర్యుడు, చంద్రుడు, వీచేగాలి యే దిక్కుగా వుంటే ఆ దిక్కుకు మల, మూత్ర విసర్జన చేసినా, ఉమ్మివేసినా శిరస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, చంద్రు డున్న దిక్కుగా విసర్జించడంవలన మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. అలాగే యే వైపు నుండి గాలి వీస్తోందో ఆ దిక్కుకు తిరిగి శ్వాస తీసుకోరాదు. అలా చేస్తే వ్యాధు లొస్తాయి.

శ్వాసను యెల్లప్పుడూ ముక్కుతోనే తీసుకోవాలి. నోటితో తీసుకోరాదు. వెల్లకిలా పడుకొనరాదు. సూర్యనాడి నడుస్తున్నప్పుడు భోజనము చేయడం వుత్తమము. మూత్రవిసర్జన ఎడమనాడి నడుస్తుండగా, మలవిసర్జన కుడిస్వరం నడుస్తుండగా చేయుట చాలా మంచిది. భోజనానికిముందు కుడిశ్వాస వుండేలా చూసుకోవాలి. అలా లేనిపక్షంలో కొద్దిసేపు ఎడమచేతిక్రింద వత్తిడి తెచ్చినా లేదా ఎడమవైపు తిరిగిపడుకున్నా కుడిశ్వాస ఆడడం ప్రారంభమౌతుంది. అలాగే ఎడమశ్వాసను నడపాలంటే కుడిచేతిక్రింద వత్తిడి తెచ్చినా లేక కుడిచేతివైపు తిరిగి పడుకున్నా కొద్దిసేపట్లో స్వరం ఎడమవైపుకు మారుతుంది. ఎడమనాడి ఏకధాటిగా 17 ఘడియలు వున్నట్లయితే శరీరం అలసిపోతుంది. అదే ఎడమనాడి 12 ఘడియ లున్నట్లయితే శత్రువులు యెక్కువౌతారు. అదే ఎడమనాడి 2, 3 రోజులు వరుసగా నడుస్తుంటే రోగగ్రస్తు లవుతారు. అదే ఎడమనాడి 5 రోజులు నిరవధికంగా కొనసాగుతుంటే వుద్యోగము పోవచ్చు. వృత్తిపరమైన నష్టములు వాటిల్లవచ్చు. అదే

ఏడమస్వరం సంవత్సరకాలం అదేపనిగా నడుస్తుంటే ఆ వ్యక్తియొక్క సర్వసంపదలు నశిస్తాయి. కనుక ప్రతివొక్కరూ యీ జ్ఞానము నుపయోగించుకొని శ్వాసను ప్రకృతి కనుగుణ్యంగా మన కనుకూలమైన కార్యసాఫల్యంకోసం మార్చుకుంటూండడము అవసరము.

సూర్యనాడి గంటకు మించి యెక్కువకాలం నడిస్తే హానేతప్ప మేలు జరిగే అవకాశమే లేదు. ఈ స్వరవిజ్ఞానంతో మృత్యువుకు దగ్గఱవడం కూడా తెలుసుకొనే అవకాశ మున్నది. ఉదా॥ ఆముదంతోకాని, ఆవనూనెతోకాని వెలిగించిన దీపం కొండెక్కితే అంటే ఆరిపోతే అప్పుడొచ్చే వాసనను మృత్యుముఖంలో నున్నవారు గుర్తించలేరు. కనుబొమలు ప్రతివారికి ప్రయత్నపూర్వకంగా కనిపిస్తాయి. ప్రయత్నించినా కనుబొమలు మృత్యుద్వారంలో వున్నవారికి కనుపించవు. అలాగే చెవులు మూసుకొన్నప్పుడు మరణకాలమాసన్నమైనవారికి చిరుశబ్దము వినిపించదు. ఇలాంటివారికి నేయిలోగాని, నూనెలోగాని తమ ప్రతిబింబాన్ని చూసుకుంటే శిరస్సుమాత్రమే కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి మరణ మాసన్నమైనవారికి కన్నులు మూసుకొని వేలితో కన్నుకి ఒక మూలప్రదేశాన్ని నొక్కినట్లయితే కన్పించే మెఱిసేతార వారికి కనిపించదు. అలాంటివారు స్నానం చేశాక కాళ్ళు, చేతులు, హృదయభాగం త్వరగా యెండిపోతుంది. అలాంటివారికి దీపపుకాంతి ఒకసారి బంగారు రంగులోను, మఱొసారి నల్లరంగులోను కనిపిస్తుంది. అలాగే ఓ గాజుపళ్ళెంలో నీరుపోసి ఆ నీటిలో సూర్యుడ్ని చూస్తుంటే ఆ సూర్యబింబం దక్షిణదిక్కుగా చీలిపోయినట్లుగా కనిపిస్తే ఆఱునెలల్లో మరణిస్తారని; పశ్చిమదిక్కుగా చీలిపోయినట్లుగా కనిపిస్తే 3 నెలల్లో; ఉత్తరదిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 2నెలల్లోను; తూర్పుదిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 1 నెలలోను; అలాకాకుండా ఆ సూర్యబింబంలో కన్నాలు కనిపిస్తే పదిరోజులలోను; గాజుపళ్ళెంలోని సూర్యబింబము పొగతో కప్పబడినట్లు కనిపిస్తే తక్షణమే మరణ కాలమాసన్నమైన దని తెలుసుకోవచ్చు. కానీ ప్రాణశక్తియొక్క క్షీణత తెలియజేయడానికి థర్మామీటరులో సూచించబడిన సంఖ్యదాటినా జీవించివున్నవారు చాలామంది భయపడవల్సిన పనిలేదు. పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు యే వ్యక్తి కైనా కనిపించినా భయమొందక ప్రాణశక్తికొఱకు విశేష ప్రయత్నము చేయుట వుత్తమము.

ఆదాయముకన్నా వ్యయ మెక్కువగా వున్నచో బండి గాడితప్పి గల్లాఖాళీ అయినట్లుగానే ఆదాయం అంటే మనము రోజు తీసుకొంటున్న శ్వాసలోతుగా తీసుకోకుండా వ్యయం అంటే బయటకు విడిచిపెడుతున్న శ్వాస పొడుగైతే రాబడికంటే ఖర్చు యెక్కు వైనప్పుడు ఎలాగైతే నష్టపఱుస్తుందో అలాంటి నష్టము మన జీవితాల్లో సంభవిస్తుంది. అలా రానీయకుండా రాబడి, ఆదాయము పెంచుకోగల్గటము వుత్తమోత్తమము. కాబట్టి నాభివఱకు నిదానంగా శ్వాసతీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘజీవనం తదితర సిద్ధులు వశమై ఐశ్వరవంతు లౌతారు. అలాగే వదిలే శ్వాసనుకూడా తగ్గించే ప్రయత్నము చేయుట చాలా మంచిది. తీసుకునే శ్వాసయొక్క కాలపరిమితికంటే వదిలే శ్వాసయొక్క కాలపరిమితి తగ్గించుకునే అభ్యాసము చేయాలి. ఈ అభ్యాసంద్వారా వూహింపరాని సత్ఫలితాలు కలుగుట తథ్యము. వినాయకుని స్వరూపము మనకు యీ విషయమును బోధిస్తుంది. వినాయకుని దంతములలో - ఒకటి పొట్టిది, మఱొకటి పొడుగుది. అలాగే పొడవైన తొండము, పెద్ద పొట్ట, అలాగే శ్రీకృష్ణభగవానుని చేతిలోని వేణువుకూడా మన కీ విషయ రహస్యమునే గుర్తుచేస్తూంటాయి. మన షట్చక్రాలను వాయువుతో స్పృశిస్తే జన్మజన్మల చక్రవ్యూహాన్ని అవలీలగా దాటవచ్చునే గుహ్యాతిగుహ్యమైన విషయాన్ని తెలియజేస్తోన్న దివ్యాత్మస్వరూపులకు నమస్కాము లందిద్దాము.

స్వరములు - వాటి ప్రభావము

'అ'

యొక్క వుచ్చారణ కంఠము ద్వారా జరుగుతుంది. దీని ప్రభావము హృదయము మీద పడుతుంది. అందువలన 'అ' అని యెన్నిసార్లు వుచ్చారణ చేస్తే అన్నిసార్లు హృదయము మీద ప్రభావము పడుతుంది. శరీరములో రక్తమును శుద్ధి చేసే క్రియ హృదయము ద్వారానే జరుగుతుంది. హృదయము చెడు రక్తమును వూపిరితిత్తులకు పంపుతుంది. అక్కడ శుద్ధి చేయబడిన రక్తము మళ్ళీ హృదయానికి వెళ్ళి అక్కడినుండి రోగగ్రస్తమైన అంగానికి వెళ్ళినపుడు రోగనివారణ జరుగుతుంది. 'అ' అనే అక్షరము శుద్ధ రక్తమును సంచారము చేస్తుంది. మంత్రశాస్త్రములో 'అ' అనే స్వరము 'రచనాత్మకశక్తి సంపన్నముగా' చెప్పబడుతుంది. దానిని నిర్మాణాత్మకశక్తి అనికూడా అంటారు. 'అక్షరాణాం 'అ'కారోస్మి' అని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో చెప్తాడు.

'ఆ'

యొక్క వుచ్చారణ ప్రభావము ఊపిరితిత్తుల పై భాగముమీద, ఛాతీమీద పడుతుంది. రిబ్‌కేజ్ (Ribcage) యొక్క పై మూడు యెముకలకు పుష్ఠినిస్తుంది. యూసోఫాగస్ (Oesophagus) - కడుపుకు ఆహారము తీసుకువెళ్ళే నాళికను శుద్ధము చేస్తుంది. మస్తిష్కమును వికసింపజేస్తుంది. బద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. ఊపిరితిత్తులను వుత్తేజితము చేసి దాని పైభాగమును శుద్ధము చేస్తుంది. దీని అభ్యాసమువలన దగ్గు, ఆయాసము తగ్గిపోతాయి. చీకటిలో వంగి పనిచేసేవారు, క్షయరోగులు, క్షయరోగ సంభావన వున్నవారు దీనిని తప్పనిసరిగా అభ్యాసము చెయ్యాలి.

'ఇ - ఈ'

ఈ స్వరముల దీర్ఘఉచ్చారణ మెడ, మస్తిష్కమును ప్రభావితము చేస్తుంది. వీటి వుచ్చారణవలన గొంతుక, తాలు, ముక్కు మఱియు హృదయంయొక్క పై భాగముల క్రియాకలాపాలు విశేషముగా వుత్తేజిత మవుతాయి. శ్వాసేంద్రియంలో యేకత్రితమైవున్న కఫమును బయటకు నెట్టి యీ అంగములను శుభ్రపరుస్తాయి. వీటి ప్రభావము శరీరముయొక్క పైభాగములమీదకూడా పడుతుంది. తలనొప్పి మఱియు హృద్రోగాలకు లాభదాయకము. ఉదాసీనత, నిర్లిప్త స్వభావము గలవారికి, క్రోధము వచ్చేవారికీ యివి చాలా వుపయోగకారిణిలు.

'ఉ - ఊ'

కడుపు, కాలేయము, జీర్ణాశయము మీద వీటి ప్రభావము పడుతుంది. గర్భాశయంయొక్క భారమును తగ్గించును. వాటి నిమ్నభాగములో బాధపడే స్త్రీలు 'ఉ-ఊ' ఉచ్చారణ చేసినట్లయితే కచ్చితముగా లాభమును

పొందగలుగుతారు. ఎంత దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకము వున్నా దీనిద్వారా దూరము చేసుకొనవచ్చు. ఇది స్త్రీలయొక్క గర్భసంచి (Uterus) కి సంబంధించిన బాధల నివారణకు బాగా వుపయోగపడుతుంది.

'ఎ - ఐ'

స్వరముల వుచ్చారణ ప్రభావము మెడ మఱియు శ్వాసనాళికల వుద్భవస్థానముమీద పడుతుంది. మూత్రపిండాలు వుత్తేజమవుతాయి. దీనిని అనేకసార్లు వుచ్చరించటమువల్ల మూత్ర సంబంధమైన అనేక రోగాలు దూరమౌతాయి. మూత్రము రాక బాధపడేవారికి యిది ఔషధముగా పనిచేస్తుంది. పాటలు పాడేవారికి, అధ్యాపకులకు, యెక్కువ మాట్లాడేవారికి యీ స్వరప్రయోగము విశేషలాభదాయకము. నాళికల లోపల వున్న జిగటపొరలను ఆరోగ్యవంతము చేస్తుంది.

'ఓ - ఔ'

స్వరాల ప్రభావము వుపస్థేంద్రియము మఱియు జననేంద్రియముల మీద వుంటుంది. ఈ స్వరములు అవి స్వాభావికముగా మఱియు సహజముగా పనిచేయుటకు సహాయపడతాయి. దీని వుచ్చారణ బాగా అభ్యసించినప్పుడు బలహీనమైన నరాలు శక్తివంతమై హాయిగా తమ స్వాభావిక క్రియాకలాపాలను చేయగలుగుతాయి. ఇది ఛాతీయొక్క మధ్య భాగమును వుత్తేజితము చేస్తుంది. న్యుమోనియా మఱియు ప్లూరసీ లాంటి రోగాల నివారణలో యిది చాలా లాభదాయకము.

'అం'

ఉచ్చారణలో నాసిక ద్వారా తీసుకోబడిన శ్వాసతో పాటు ఆక్సిజన్ మఱియు ప్రాణశక్తి శరీరములోకి వెళుతుంది. అది దూషిత రక్తమును శుద్ధముగానూ మఱియు ఎఱ్ఱగానూ చేస్తుంది. నాసికద్వారా శ్వాస తీసుకొనుటలో నాసిక మఱియు శ్వాసనాళికలను వుపయోగించుకోవాలి. అందువల్ల యీ అంగములు వికారరహితము మఱియు రోగరహితముగా వుండుట అత్యావశ్యకము. ఈ అభిప్రాయముతోనే మన మహర్షులు ప్రతీ బీజమంత్రము చివరిలో 'మ్' లేక అనుస్వర (అం) మును పెట్టారు. దానిని చాలాసేపు సాగదీసి వుచ్చారణ చెయ్యమన్నారు. స్వరముల వుచ్చారణ సమయములో నోఱు తెరుచుకుంటుంది. అనుస్వర వుచ్చారణ సమయములో పెదవులు మూసుకుంటాయి.

అందువల్ల మొదట స్వరముల వుచ్చారణద్వారా శరీరము యొక్క సమస్త వికారములను దూరము చేసి, 'మ్' అనే వుచ్చారణద్వారా బహిర్గతమైన వికారాలు మళ్ళీ లోనికి రాకుండా పెదవులు అనే తలుపులు మూసినట్లు అవుతుంది.

'అః'

ఉచ్చారణవలన జిహ్వ, అంగిలియొక్క అగ్రభాగాన్ని స్పృశిస్తుంది. దీని ప్రభావము వలన మస్తిష్కములో సంచాలనముత్పన్నమై ఒకవిధమైన రసము స్రవిస్తుంది దానిని cerebro spinal fluid అంటారు. అది కంఠముద్వారా

లోనికి వెళ్ళి శరీరముయొక్క అన్ని వికారములను దూరము చేస్తుంది. ఛాతి మఱియు గొంతుకను వుత్తేజింపచేసి వాటిని శక్తివంతముగాను, పుష్ఠివంతముగానూ చేస్తుంది. (ఖేచరిముద్ర)

12 స్వరాలు శరీరముయొక్క హృదయము మొదలైన ముఖ్యాంగాలను కుదిపి వుత్తేజము చేస్తాయి. రక్తమును శుద్ధి చేసి, ప్రాణవంతము చేసి సమస్త వికారములను దూరము చేస్తాయి. రక్తముయొక్క తీవ్ర ప్రసరణవలన, నాడులు, యింద్రియాలు తమ తమ క్రియాకలాపాలను సహజ ఆరోగ్యముతో చేయగలిగినప్పుడు బాహ్యరూప, స్వరూప, ఆకార, బలములో వున్నతి అగుటయేకాక రోగనిరోధకశక్తి మఱియు సహిష్ణుతను కూడా పెంచుకొని ఆధ్యాత్మికత వైపుకు ప్రవృత్తమవుతాయి.

స్వరయోగముతో దివ్యజ్ఞానము

ప్రకృతి అంతరాళములో అనంత ప్రాణశక్తి యొక్క వైభవము సర్వత్రా వ్యాపించి వున్నది. యోగులు దీన్ని తమలో ధారణ చేసుకుని అనేక సిద్ధులు పొందగలుగుతారు. స్వరవిజ్ఞానము, ప్రాణవిద్య అన్యోన్యాశ్రితములు. స్వర విజ్ఞానమును ఆధారముగా చేసుకొని ప్రాణయోగ సాధనలన్నీ నిర్మించబడ్డాయి. వ్యక్తిగత ప్రాణము, సమిష్టిగత మహాప్రాణ ప్రవాహముయొక్క అంగము. శరీరములో ప్రాణప్రవాహము 72,000 నాడులద్వారా జరుగుతుంది. ప్రాణప్రవాహములు 5 రకాలుగా గుర్తించవచ్చు. అవి 1. ప్రాణ 2. అపాన 3. సమాన 4. వ్యాన 5. ఉదాన.

1. ప్రాణము : శరీరధారణకు కావలసిన శ్వాస, ఆహారము, శబ్దోచ్చారణ మఱియు శరీరములో బలము చేకూర్చే క్రియాకలాపాలకు ప్రాణశక్తి ఆధారము.

2. అపానము : మల-మూత్రములు, కఫము, వీర్యము, రజము మొదలగువాటి విసర్జన క్రియలలో ప్రముఖ పాత్ర వహించే శక్తి.

3. సమానము : అరుగుదల, దానికి సంబంధించిన ఎంజైమ్స్, రసములను వుత్పాదన చేసి శరీరమంతా వితరణచేసే శక్తి.

4. వ్యానము : రక్త సంచారవ్యవస్థను, సంవేదనలను గ్రహించే నాడీజాలములో ప్రవహించే విద్యుద్ధారలు, మొదలగు వాటిని తెలియజేసే, ధారణాశక్తి.

5. ఉదానము : శరీరములోని ధాతువులను ధారణ చేసి, శరీరానికి బలము నిచ్చి వున్నత స్థితిలో వుంచే శక్తి.

దీని గతి ముఖము, నాసిక ద్వారా జరుగుతుంది. నాసికాగ్రమునుండి హృదయము వఱకు దీని కార్యక్షేత్రము. దీని క్షేత్రము హృదయమునుండి నాభివఱకు. శరీరమంతా వ్యాపించి వుంటుంది. కంఠమునుండి శిరస్సు వఱకు దీని క్రియాక్షేత్రము. మృత్యువు వచ్చినపుడు దీని సహాయముతో ప్రాణి సూక్ష్మశరీరములోకి ప్రవేశిస్తాడు.

ఇవి కాక, '***ధనంజయ, దేవదత్త, కూర్మ, నాగ, కృకల***' అనే 5 ఉపప్రాణాలు పైన ప్రాణాలకు సహకరిస్తాయి.

ఈ ప్రాణ ప్రవాహాలన్నీ ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న, అనబడే 3 ప్రధానపథములలో సర్క్యూట్స్ (circuits) ప్రవహిస్తూ వుంటాయి.

ఇడానాడి, చంద్రస్వరము శామక ప్రవాహము, గంగ. వైజ్ఞానికులు దీనిని సింపథిటిక్ అనాటమిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ (Sympathetic anatomic nervous system) కి అన్వయించారు. పింగళానాడి, సూర్యస్వరము. ఉత్తేజకప్రవాహము. యమున. యోగవిజ్ఞానానుసారము ఇడా యెడమ వైపు, పింగళ కుడివైపు ప్రవహిస్తాయి. రెండింటిలో ఒకేసారి వాయువు ప్రవహించదు. సుమారు ఒక గంట ఒక స్వరము నడిస్తే తరువాత స్వరము మాఱి రెండవ వైపు యింకొక గంట నడుస్తుంది. స్వరములు మాఱుతున్నపుడు కొద్దికాలము రెండు స్వరాలు ఒకేసారి నడుస్తాయి. అప్పుడు సుషుమ్నలో, మధ్యనాడిలో ప్రాణప్రవాహము జరుగుతుంది. ఇది సరస్వతి.

ఏవిధముగానైతే సముద్రపుటలలు సూర్యచంద్రులద్వారా ప్రభావితమవుతాయో అదేవిధముగా మన శ్వాస ప్రక్రియ ప్రభావితమవుతుంది. సూర్య లేక పింగళా స్వరము ఆడుతున్నప్పుడు శరీరములో పగలు, చంద్ర లేక ఇడా స్వరము ఆడుతున్నప్పుడు శరీరములో దివారాత్రులలో (ఒకరోజులో) వ్యక్తి 21,600 సార్లు శ్వాసలు తీసుకుంటాడు. సాధారణముగా మనిషి నిమిషానికి 15-16 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాడు. వ్యక్తి జీవన పరిమాణము (ఆయుష్షు) శ్వాస వేగముమీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఒక నిమిషములో యెక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటే అవి ఆయువును తగ్గిస్తాయి. ఒక నిమిషములో శ్వాస గతి తగ్గితే ఆయువు పెరుగుతుంది.

యోగులిచ్చిన యీ వివరణను నేడు విజ్ఞానము కూడా సమర్థిస్తున్నది. డా॥ రేమండ్ క్లీన్ మఱియు రోజిన్ ఆర్మిటేజ్ ల పరిశోధనలు యెడమనాసిక శ్వాస మస్తిష్కముయొక్క కుడి అర్ధభాగమును రైట్ హెమిస్ఫియర్ (Right Hemisphere), కుడినాసిక శ్వాస మస్తిష్కముయొక్క యెడమ అర్ధభాగమును (Left Hemisphere) ప్రభావితము చేస్తాయి. వారి పరిశోధనల ప్రకారము ప్రతి 90 లేక 100 నిమిషములకు అర్ధ మస్తిష్కములోని భాగాలు విశ్రాంతిని కోరుకుంటాయి. అప్పుడు రెండవ అర్ధభాగము సక్రియమవుతుంది. దీన్ని శ్వాసచక్రము నాసల్‌సైకిల్ (Nasal cycle) లో సమన్వయించు కోగలిగితే, పనిచేసే సామర్థ్యములో గణనీయమైన మార్పులను తీసుకుని రాగలుగుతాము. అంతేకాక అనేక ప్రసుప్త కేంద్రాలు జాగృతమవుతాయి. హిమాలయన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పెన్సిల్‌వానియాలో దీని అధ్యయనానికి ఒక ప్రయోగశాలను స్థాపించారు. దీనినిబట్టి ప్రాణాయామ ప్రక్రియలకు రోజులో సుషుమ్న సంచారకాలమైన సంధ్యాసమయాలలో, సూర్యోదయానికి సంచారకాలము ఒక గంట ముందు, ఒక గంట తరువాత, అదేవిధముగా సూర్యాస్తమయానికి సంచారకాలము ఒక గంట ముందు, ఒక గంట తర్వాత యీ 4 గంటలు అత్యుత్తమమని తెలుపుతోంది.

శివుడు స్వరయోగ మహత్యమును యిలా తెలిపారు.

శ్లో॥ స్వరశాస్త్ర పురాణాది స్మృతి వేదాంగ పూర్వకమ్ ।

స్వరజ్ఞానాత్ పరంతత్వమ్ నాస్తి కించిత్ వరాననే ॥

తాత్పర్యము : సంపూర్ణ శాస్త్ర పురాణ, స్మృతి, వేదాంగములు మొదలగు వానిలో స్వరజ్ఞానము కంటే శ్రేష్ఠమైనది యేదీ లేదు. అనగా వీటన్నింటి జ్ఞానము స్వరసాధనల వల్లనే లభిస్తుంది.

శ్లో॥ గుహ్యాత్ గుహ్యతరం సారమ్ ఉపకార ప్రకాశకమ్ ।

ఇదం స్వరోదయజ్ఞానం జ్ఞానానాం మస్తకే మణిః ॥

తాత్పర్యము : స్వరవిజ్ఞానము అతి రహస్యమైనది, వుపయోగకరమైనదని తెలుపుతుంది. అది అన్ని జ్ఞానములకు శిరోమణి.

స్వరయోగమునే శ్వాసవిజ్ఞానమనికూడ అంటారు. స్వరయోగము ఒక విశుద్ధవైజ్ఞానిక తథ్యము. బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించివున్న శక్తులు మనిషిని యెలా ప్రభావితము చేస్తాయో తెలిపే విద్య యిది. ముఖ్యముగా స్వరయోగము అవసరాన్నిబట్టి శ్వాసను ఆక్షణంలో యెలా వుపయోగించుకోవచ్చో తెలుపుతుంది.

శ్లో॥ కుయోగో నాస్తి హే దేవి, భవతావా కదాచన ।

ప్రాప్తే స్వర బలే శుద్ధే, సర్వమేవ శుభం ఫలం ॥

తాత్పర్యము : హే పార్వతి! స్వర్ణోదయములో కుయోగములు వుండవు. స్వరబలమును శుద్ధిచేసుకుంటే అన్ని కార్యములు శుభ ఫలితాల నిస్తాయి.

శ్లో॥ చన్ద్రః సమపదః కార్యో రవిస్తువిషమస్సదా ।

పూర్ణ పాదం పురస్కృత్య యాత్రా భవతి సిద్ధిదా ॥

తాత్పర్యము : చంద్రస్వరము నడిస్తే (సమపదములు (2,4,6..మొ) పాదము ముందుకుపెట్టాలి (భూమిని తాడనచేయాలి). సూర్యస్వరమైతే విషమపదములు (1,3,5... మొ) ముందుపెట్టాలి. ఈవిధముగా మొదలిడిన యాత్ర సఫలమవుతుంది.

శ్లో॥ పరదత్తే తదా గ్రాహ్యే గృహన్నిర్గమనేపిచ ।

తదఙ్గే వహతే నాడి ప్రాయం తేన కరాంఘ్రిణా ॥

తాత్పర్యము : ఇతరులకు యిచ్చేటప్పుడు వారినుండి తీసుకునేటప్పుడు, ఇంటినుండి బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు యే అంగముయొక్క నాడి నడుస్తున్నదో ఆ చేతినికానీ, కాలునికానీ ముందుపెట్టి పనిమొదలెట్టాలి.

శ్లో॥ యాత్రాఙ్గే మహతే వాయుస్తదంగస్య కరస్తలం ।

సుప్తోత్థితో ముఖం స్పృష్ట్వాలభతే వాంఛితం ఫలం ॥

తాత్పర్యము : ఏ అంగముయొక్క స్వరము నడుస్తున్నదో ఆ అంగముయొక్క అఱచేతిలో నిద్రలేవగానే వ్యక్తి తన ముఖమును స్పృశిస్తే వాంఛిత ఫలములు లభిస్తాయి.

స్వరవిజ్ఞానమునకు సంబంధించిన ముఖ్య వివరాలు

ఉచ్ఛ్వాస, నిచ్ఛ్వాస మార్గములను స్వరయోగములో నాడులు అంటారు. శరీరములో నాడుల సంఖ్య 72,000 అని చెప్పబడింది. ఇవి నరాలు, రక్తవాహిక నాళికలు కాదు, ప్రాణసంచార మార్గాలు. నాభినుండి 10 ముఖ్య నాడులు శరీరములోని విభిన్న భాగాలకు విస్తరిస్తాయి. అవి 1. ఇడ-ఎడమ ముక్కు 2. పింగళ - కుడిముక్కు 3. సుషుమ్న 4. గాంధారి - ఎడమకన్ను 5. హస్తిజిహ్వ - కుడికన్ను 6. పూషా - కుడిచెవి 7. యశస్విని - ఎడమచెవి 8. అలంబుష - నోఱు 9. కుహు - లింగము 10. శంఖిని - గుద. వీటిలో మొదటి మూడు ప్రధానమైనవి. ఇడ - చంద్రస్వరము. పింగళ - సూర్యస్వరము. సుషుమ్న - వాయుస్వరము.

ఏవిధముగా సూర్యచంద్రులు నియమానుసారము తమ పనిని చేసుకుంటారో; అదేవిధముగా ఇడ, పింగళలు వ్యక్తి శరీరములో తమ పనిని చేసుకుంటాయి.

శ్వాస తీసుకునే సరైన విధాన మేమిటంటే నాభి, డయాఫ్రమ్ కూడా కదలాలి. నాభివఱకు శ్వాస వెళ్ళాలి.

ఇది గాయత్రీ మంత్రముద్వారా జరుగుతుంది. దీనిని 'గయాన్ త్రాయతి ఇతి గాయత్రీ' అన్నారు.

ఏవిధముగానైతే సూర్య-చంద్రుల ప్రభావము సముద్ర కెరటాలమీద పడుతుందో; అలాగే మన శ్వాసమీద కూడా వారి ప్రభావము పడుతుంది.

శుక్లపక్షములో 1, 2, 3, 7, 8, 9, 14 పూర్ణిమతిథులలో సూర్యోదయ కాలములో ఇడానాడి నడవాలి.

శుక్లపక్షములో మిగతా తిథులలో అనగా 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13 సూర్యనాడి నడవాలి.

కృష్ణపక్షములో యివి పరస్పరము తారుమారవుతాయి.

చంద్రుడు శీతల ప్రకృతి గలవాడు. స్థిరత్వము, గంభీరత, వివేకము లాంటి గుణములను ప్రోదిచేస్తాడు. సూర్యుడు వుష్ణప్రకృతి గలవాడు. తేజస్సు, శౌర్యము, చంచలత, వుత్సాహము, క్రియాశీలత, బలము మొదలగు గుణాలు ఆవిర్భవిస్తాయి. చేసే పనినిబట్టి యే స్వరములో యేది చేయాలో నిర్ణయించుకోవాలి. పిండములోనే బ్రహ్మాండ ముందంటారు. బ్రహ్మాండము యే నియమాలను అనుసరించి నడుస్తోందో అవే నియమాలు శరీరానికి కూడా వర్తిస్తాయి.

సూర్యునికి రెండు గతులున్నాయి. అవి ఉత్తరాయణ, దక్షిణాయనాలు. అదేవిధముగా శరీరానికి ఇడ-పింగళ అనే రెండు గతులున్నాయి. రాత్రి ఉత్తరాయణము. పగలు దక్షిణాయనము. ఉత్తరాయణ మాసములు చల్లగా వుంటాయి. అదేవిధముగా చంద్రనాడి చల్లగా వుంటుంది. దక్షిణాయనమున మాసములు వేడిగా వుంటాయి. అదేవిధముగా సూర్యనాడి

ఉష్ణత, ఉత్తేజతను కలిగివుంటుంది.

స్వరమును మార్చుకొనుట

స్వరవిజ్ఞానానికి సంబంధించిన కొన్ని సూచనలు అందఱికి వుపయోగకరము.

1) బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు, యేవైపు స్వరము నడుస్తున్నదో ఆ శరీర భాగాన్ని చేతితో స్పృశించి ఆ స్వరము యొక్క కాలును ముందుకుపెట్టి, అది చంద్రస్వరమైతే నాలుగుసార్లు, సూర్యస్వరమైతే ఐదుసార్లు భూమిని తాడనచేసి బయలుదేరాలి.

2) కోపము యెక్కువ వున్నవారి దగ్గఱికి వెళ్ళవలిసివచ్చినపుడు నడవని స్వరము గల కాలుతో ముందు అడుగు వేసి బయలుదేరాలి. అంతేకాక నడవని స్వరము వైపు ఆ వ్యక్తిని వుంచుకుని మాట్లాడాలి.

3) గురువు, మిత్రుడు, పై అధికారుల దగ్గఱకు, రాజదర్బారుకు వామస్వరము నడుస్తున్నపుడు వెళ్ళాలి. వామస్వరము నడుస్తున్నప్పుడు క్రొత్త పనిమొదలెట్టుట, వార్తాలాపము చేయుట మంచిది.

4. పనిమొదలెట్టేముందు దానికి తగిన అనుకూల స్వరాన్ని తెచ్చుకోవచ్చు.

స్వరము మార్చుటకు కొన్ని ప్రయోగాలు

1. ఏ స్వరము నడచుటలేదో దానిని బొటనవ్రేలితో నొక్కి నడుస్తున్న నాసికద్వారా గాలి పీల్చి నడవని శ్వాస వైపునుండి వదలాలి. ఇలా అనేకసార్లు చేస్తే శ్వాస మారుతుంది.

2. ఏ స్వరము నడుస్తున్నదో అటువైపే ఒత్తిగిలి పడుకోవాలి. దీనితోపాటు మొదటి సూత్రాన్నికూడా కలిపి ఆచరిస్తే స్వరము యింకా తొందరగా మారుతుంది.

3. ఏ స్వరము నడుస్తున్నదో ఆ వైపు చంకలో గట్టి పదార్థమును నొక్కిపెట్టి వుంచితే స్వరము మారుతుంది.

4. నెయ్యి తింటే వామస్వరము ఆడుతుంది. తేనె తింటే దక్షిణస్వరము ఆడుతుంది.

5. నడుస్తున్న స్వరము వున్న నాసికలో స్వచ్ఛమైన గుడ్డజొప్పించినా స్వరము మారుతుంది. ఒకసారి వుపయోగించినది రెండవసారి వాడకూడదు.

తిథి, వారాలలో స్వరములు తదనుగుణ్యముగా నడవకపోతే పైవిధముగా మార్పుచేసుకుని సవరించుకోవచ్చు.

సూర్య, చంద్రులు యెటున్నారో, లేక వాయువు యేదిశనుండి వీస్తున్నదో ఆ వైపు తిరిగి మల, మూత్ర విసర్జన చేయకూడదు. సూర్యునివైపు ముఖముపెడితే శిరోరోగాలు, చంద్రుడు లేక గాలివైపు ముఖముపెడితే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు రావచ్చు. నుంచుని చేసే మూత్రవిసర్జన వెన్నుముకను బలహీనపఱుస్తుంది.

విశేష ప్రయోజనము లేకపోయినా తత్త్వములను మఱియు స్వరాలను గమనిస్తూవుండాలి. ఎందుకంటే

శ్లో॥ చన్ద్రసూర్య సమభ్యాసం యే కుర్వన్తి సదానరాః ।

అతీతానాగతజ్ఞానం తేషాం హస్తగతోభవేత్ ॥

తాత్పర్యము : ఏ వ్యక్తి చంద్ర, సూర్య స్వరాలను నిరంతరం బాగుగా అభ్యసిస్తాడో అతనికి భూత, భవిష్య జ్ఞానము లభిస్తుంది.

స్వరసంయమముతో దీర్ఘజీవనము

సాధారణముగా శ్వాస 10 అంగుళాలు లోనికి, 12 అంగుళాలు బయటికి వస్తుంది. ఒకసారి గాలిపీల్చి వదలడానికి నాలుగు సెకన్లు పడుతుంది. దీర్ఘజీవనము లేక యితఱ సిద్ధులు పొందాలి అని అనుకునేవారు లోనికి పీల్చే గాలి పరిమాణాన్ని పెంచుకోవాలి. కనీసము బయటికి వచ్చేదానికన్నా లోపల కొంత యెక్కువ వుండేటట్లు చేసుకోవాలి. రాబడికంటే ఖర్చు తక్కువ అయితే సంపద పెరుగుతుంది. సాధారణముగా యిదే నియమము శ్వాసకుకూడా వర్తిస్తుంది. 4 సెకన్లు పట్టే ఒక శ్వాస ప్రమాణాన్ని కూడా పెంచుకోగలిగితే మంచిది. శ్వాసను వదిలే పరిమాణాన్ని 12 అంగుళముల కంటే యెంత తగ్గించుకుంటే అంత మంచిది. అందువల్ల వచ్చే ఫలితాలు యిలా చెప్పబడ్డాయి.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 11 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 1 అంగుళము తగ్గితే ప్రాణము స్థిరమవుతుంది.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 10 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 2 అంగుళములు తగ్గితే మహదానందము లభిస్తుంది.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 9 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 3 అంగుళములు తగ్గితే కవిత్వశక్తి లభిస్తుంది.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 8 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 4 అంగుళములు తగ్గితే

వాక్సిద్ధి లభిస్తుంది.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 7 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 5 అంగుళములు తగ్గితే దూరదృష్టి కలుగుతుంది.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 6 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 6 అంగుళములు తగ్గితే ఆకాశగమనము లభిస్తుంది.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 5 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 7 అంగుళములు తగ్గితే ప్రచండ సామర్థ్యము లభిస్తుంది.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 4 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 8 అంగుళములు తగ్గితే అన్ని సిద్ధులు లభిస్తాయి.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 3 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 9 అంగుళములు తగ్గితే నవసిద్ధులు లభిస్తాయి.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 2 అంగుళాలకి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 10 అంగుళములు తగ్గితే కామరూపసిద్ధి పొందగలుగుతాడు.

12 అంగుళాల నుంచి వదిలే శ్వాసను 1 అంగుళానికి తగ్గిస్తే అనగా వదిలే శ్వాస 11 అంగుళములు తగ్గితే అదృశ్యమయ్యే శక్తి లభిస్తుంది.

12 అంగుళాల నుంచి నఖాగ్రమంత తగ్గిస్తే (కేవల కుంభకము) అమరుడు అవుతాడు.

శ్వాస పరిమాణము కొలిచే విధానము

ఒక సన్నని కఱ్ఱ అంచుకు కొంచెము బాగా యేకిన దూదిని పెట్టు. దానిని ముక్కుకి తిన్నగావుంచి గాలిని సాధారణముగా విడిచే వేగముతో నిశ్వసించు. కఱ్ఱ యెంత దూరములో వున్నప్పుడు దూది కదులుతుందో గమనించు. దూరాన్ని కొలు. అది బయటికి వచ్చే గాలి పరిమాణము. మెల్లగా గాలి వదిలితే శ్వాస పరిమాణము తగ్గుతుంది. ఎంత తగ్గితే అంత మంచిది. నిద్రపోతున్నపుడు దీని పరిమాణము 30 అంగుళాలకి పెరుగుతుంది. అందువల్ల 6-7 గంటలకంటే యెక్కువ నిద్రపోవుట మంచిదికాదు. భోజనము తీసుకుంటున్నప్పుడు దీని గతి 20 అంగుళాలు అవుతుంది. అందువల్ల యెక్కువసార్లు తినకూడదు.

ప్రతి ప్రాణి ఆయువు అతని శ్వాస మీద ఆధారపడివుంటుంది. పూర్వకర్మానుసారము పరమాత్మ ఒక నియమిత సంఖ్యలో ఆయువును శ్వాసల రూపములో యిస్తాడు. ఆ సంఖ్య సమాప్తవమగానే ప్రాణాలు పోతాయి. శ్వాసల సంపదను యెంత జాగ్రత్తగా తెలివిగా వుపయోగించుకుంటే అంత యెక్కువ కాలము జీవించగలుగుతాడు. వ్యర్థముగా నష్టపరచుకుంటే మృత్యువుకు చేరువవుతాడు.

సాధారణముగా ప్రతి మనిషి ఒక రోజులో (రాత్రి+పగలు) 21,600 శ్వాసలు తీసుకుంటాడు. ఇంతకంటే యెంత తక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటే అంత ఆయుఃప్రమాణము పెరుగుతుంది. ప్రపంచములో తక్కువ శ్వాసలు తీసుకునే ప్రాణులు యెక్కువ కాలము జీవిస్తాయి.

మైథునములో శ్వాస నిమిషానికి 36 సార్లు ఆడుతుంది. అందువల్ల ఇంద్రియలోలుడి వయస్సు తగ్గుతు ప్రాణాయామము చేసే యోగులు దీర్ఘకాలము జీవిస్తారు. భోజనమవుతూనే మూత్రవిసర్జన చేయడము మంచిది. భోజనము సూర్యనాడి నడుస్తున్నప్పుడు చెయ్యాలి. అందుకే భోజనము తర్వాత యెడమవైపు ఒత్తిగిలి పడుకోవాలి. కారణము అందువల్ల దక్షిణస్వరము నడుస్తుంది. అది అజీర్ణులకి మంచిది. మూత్రవిసర్జన యెడమస్వరము ఆడుతున్నప్పుడు, మలవిసర్జన కుడిస్వరము ఆడుతున్నప్పుడు చెయ్యాలి.

స్వరయోగము - తత్త్వజ్ఞానము - దివ్యదృష్టి

ఆధ్యాత్మవిద్యా మర్మజ్ఞుల ప్రకారము మూలాధారాది చక్రములు దివ్యశక్తి కేంద్రములు. స్వరయోగ తత్త్వజ్ఞానము చక్రములలో వున్న శక్తులను జాగృతము చేస్తుంది. షట్చక్రభేదనము లాగ స్వరయోగములొ తత్త్వముల ఉపాసన చెయ్యాలి. దీనివల్ల విశేషసమయములో యే తత్త్వము ప్రభావము చూపిస్తుందో తెలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక స్వరము 1గంట నడుస్తుంది.(చలిస్తుంది.) అందులో పృథ్వీతత్త్వము - 20 ని॥లు, జలము - 16 ని॥లు, అగ్ని -12 ని॥లు, వాయువు - 8 ని॥లు, ఆకాశము - 4 ని॥లు వుంటాయి.

పృథ్వీతత్త్వము :-

1. స్థానము- మూలాధారము. 2. లోకము - భూలోకము. 3. ఆకృతి - చతుష్కోణము. 4. రంగు - పసుపు. 5. గుణము - గంథము. 6. జ్ఞానేంద్రియము - నాసిక. 7. కర్మేంద్రియము - గుద. 8. రోగములు - కామెర్లు, కమలవాయువు. 9. మానసిక వికారము - భయము, కామము. మూలాధారచక్ర ధ్యానంవల్ల యివి శమిస్తాయి.

సాధనావిధి :- సూర్యోదయమునకు ఒక గంట ముందు వజ్రాసనములో కూర్చోవాలి. చేతివేళ్ళు మోకాళ్ళ మీద కడుపువైపు త్రిప్పిపెట్టుకోవాలి. నాసికాగ్రము మీద దృష్టినిలపాలి. మూలాధారములో 'లం' బీజమును మనస్సులో జపిస్తూ (శబ్దముగా కాదు, ధ్వనిగా) పసుపురంగు చతుష్కోణమును ధ్యానము చెయ్యాలి. నాసికలో సుగంథము వ్యాపిస్తుంది. శరీర చర్మము బంగారురంగుకు మారుతుంది.

జలతత్త్వము :-

1. స్థానము - స్వాధిష్ఠానచక్రము. 2. లోకము - భువర్లోకము. 3. ఆకృతి - అర్ధచంద్రాకారము. 4. రంగు - తెలుపు. 5. గుణము - రుచి. 6. జ్ఞానేంద్రియము - నాలుక. 7. కర్మేంద్రియము - లింగము. 8. రోగములు - మూత్రేంద్రియ రోగాలు. 9. మానసికవికారాలు - మోహము.

సాధనావిధి :- సూర్యోదయమునకు ఒక గంట ముందు వజ్రాసనములో కూర్చోవాలి. చేతివేళ్ళు మోకాళ్ళ మీద కడుపువైపు త్రిప్పిపెట్టుకోవాలి. నాసికాగ్రము మీద దృష్టినిలపాలి. పృథ్వీతత్త్వములాగానే 'వం' బీజము స్వాధిష్ఠానమువద్ద అర్ధచంద్రాకారములో తెల్లని రంగులో వుంటుంది. దానిమీద ధ్యానం చేయాలి. ఫలితంగా ఆకలిదప్పిక తీరుతాయి. సహనశక్తి పెరుగుతుంది.

అగ్ని తత్త్వము :-

1. స్థానము - మణిపూరకము. 2. లోకము - స్వర్లోకము. 3. ఆకృతి - త్రికోణము. 4. రంగు - ఎఱుపు. 5. గుణము - రూపము. 6. జ్ఞానేంద్రియము - కన్ను. 7. కర్మేంద్రియము - కాళ్ళు. 8. రోగములు - మందాగ్ని, వాపులు మొదలగునవి. 9. మానసిక వికారము - క్రోధము మొదలగునవి.

సాధనావిధి :- సూర్యోదయమునకు ఒక గంట ముందు వజ్రాసనములో కూర్చోవాలి. చేతివేళ్ళు మోకాళ్ళ మీద కడుపువైపు త్రిప్పిపెట్టుకోవాలి. నాసికాగ్రము మీద దృష్టినిలపాలి. రం బీజమును ధ్యానించాలి. తత్ఫలితంగా అన్నపానీయాలు గ్రహించే శక్తి అనంతమౌతుంది. ఎండ, అగ్నిని సహించే శక్తి పెరుగుతుంది.

వాయుతత్త్వము :-

1. స్థానము - అనాహతము. 2. లోకము - మహర్లోకము. 3. ఆకృతి - షట్కోణము మఱియు గుండ్రని ఆకృతి. 4. రంగు - ఆకుపచ్చ. 5. గుణము - స్పర్శ. 6. జ్ఞానేంద్రియము - చర్మము. 7. కర్మేంద్రియము - చేతులు. 8. రోగములు - వాతము, ఆయాసము, శ్వాసకోశ వ్యాధులు. 9. మానసిక వికారము - అహంకారము.

ఆకాశతత్త్వము :-

1. స్థానము - విశుద్ధిచక్రము. 2. లోకము - జనలోకము. 3. ఆకృతి - కోడిగ్రుడ్డు (లిజిజిరిచీరీలి). 4. రంగు - నీలము. 5. గుణము - శబ్దము. 6. జ్ఞానేంద్రియము - చెవులు. 7. కర్మేంద్రియము - వాణి (నాలుక). 8. రోగములు - 9. మానసిక వికారము

సాధనావిధి :- సూర్యోదయమునకు ఒక గంట ముందు వజ్రాసనములో కూర్చోవాలి. చేతివేళ్ళు మోకాళ్ళ మీద కడుపువైపు త్రిప్పిపెట్టుకోవాలి. నాసికాగ్రము మీద దృష్టినిలపాలి. హం బీజమును ధ్యానించాలి. ఇది చిత్రవిచిత్ర రంగుల గ్రుడ్డు ఆకారముగా వుంటుంది. విశుద్ధిచక్ర బీజము - 'హం'. సిద్ధి - త్రికాలజ్ఞానము, అష్టసిద్ధులు, ఐశ్వర్యము.

నిత్యము యీ 5 తత్త్వములను 6 నెలలపాటు అభ్యసిస్తే అవి సిద్ధిస్తాయి.

ఇప్పుడు తత్త్వములను గుర్తించే సులభ స్థూల వుపాయములు కొన్ని చెప్పబడతాయి. సాధకులు ఒక స్వరము నడుస్తున్నప్పుడు 5 తత్త్వములు ఒకేసారి వుదయించి తన సమయమును పూర్తిచేసుకొని అస్తమిస్తాయి.

తత్త్వ పరీక్ష ఆఱు రకాలుగా చేయవచ్చు

1) శ్వాసద్వారా : నడుస్తున్న శ్వాస నాసికలో సమానముగా వుంటే పృథ్వీతత్త్వము, క్రిందికి వుంటే జలతత్త్వము, ఐమూలగా వుంటే వాయుతత్త్వము, పైవైపువుంటే అగ్నితత్త్వము, అన్నివైపులకి తిరుగుతూ చలిస్తూవుంటే ఆకాశతత్త్వము.

2) ఆకృతి ద్వారా : స్వచ్ఛమైన అద్దముమీద వేగముగా నాసికతో గాలి వదలాలి. శ్వాసలోని బాష్పము అద్దముమీద యేర్పరచిన ఆకృతినిబట్టి తత్త్వ నిర్ధారణ చేయవచ్చు. చతుష్కోణము - పృథ్వీతత్త్వము, అర్ధచంద్రాకారము - జలము, త్రికోణము-అగ్ని, కోడిగ్రుడ్డు (లిజిజిరిచీరీలి) - వాయువు, చిన్నచిన్న బిందువులు - ఆకాశము.

3) మూలస్థానము ద్వారా : ధ్యానములో చక్ర ఆకృతి, స్వరూపము స్పష్టముగా తెలుస్తుంది. ఆ తత్త్వము అప్పుడు వుదయిస్తున్నట్లు తెలుసుకోవాలి.

4) శ్వాస పొడవును బట్టి : శ్వాస నడుస్తున్న నాసిక వద్దకు అఱచేతిలో అతి సన్నని దూది పోగులు పెట్టి, దగ్గఱకు తీస్కుని రావాలి. అదెప్పుడు కదిలితే అప్పుడు నాసికనుండి దాని దూరాన్నిబట్టి తత్త్వనిర్ధారణ చెయ్యవచ్చు.

12 అంగుళములు - పృథ్వి

16 అంగుళములు - జలము

4 అంగుళములు - అగ్ని

8 అంగుళములు - వాయువు

20 అంగుళములు - ఆకాశతత్త్వము ఉదయము అని తెలుసుకోవాలి.

5) రుచి ద్వారా : ఏమి తినకపోయినా నాలుకకు కొన్ని వేఱ్వేఱు రుచులు వేఱ్వేఱు సమయాల్లో అనుభూతిలో కొస్తాయి. తియ్యగా - పృథ్వి! కాస్తంత వగరు - జలము! చేదు - అగ్ని! పులుపు - వాయువు! కారము - ఆకాశము!

6) సమయము ద్వారా : స్వరము ఒక గంట నడిస్తే అందులో 20 నిమిషములు జలము; 12 నిమిషములు నడిస్తే అగ్ని; 8 నిమిషములు నడిస్తే వాయువు; 4 నిమిషములు నడిస్తే ఆకాశము.

శ్లో॥ స్వర జ్ఞానము నరే యంత్ర లక్ష్మీః పాద తతే ।

భవేత్ సర్వత్రీచ శరీరేపి సుఖం తస్యసదా భవేత్ ॥

తాత్పర్యము ః స్వరజ్ఞానీ పురుషుని పాదాల క్రింద లక్ష్మి నివసిస్తుంది. అన్నిచోట్ల సుఖప్రాప్తి మరియు శరీరంకూడా సుఖంగా వుంటుంది.

అత్యద్భుత ఆధ్యాత్మికసీమ యెప్పుడో పదవీవిరమణ చేసి తేపోమాపో జీవితము చాలించేటంత వయస్సు వచ్చాక ప్రవేశించాల్సినటువంటి క్షేత్రము కాదు. పిల్లలు లేతవయస్సునుండికూడా ఆధ్యాత్మికజీవితము గడిపేటట్లు చేయడము పెద్దల బాధ్యత. అది పెద్దవారు, ప్రేమ గల తల్లిదండ్రులు చేయవల్సిన ప్రథమ కర్తవ్యము. సంస్కారవంతమైన సమాజమును తయారుచేయడంకోసం చిన్నచిన్న పిల్లలను యీవైపుకు వుత్సాహవంతులుగా పంపించాలి. లేతకొమ్మకు అంటుకట్టవచ్చు. ముదురుకొమ్మలు అందుకు పనికిరావు. చిన్నవయస్సులోనే తగిన శిక్షణ యిస్తే వారే యెదిగి మహాపురుషు లౌతారు. శ్రీరామచంద్రుని, లక్ష్మణస్వామిని విశ్వామిత్రుడు చిన్న వయస్సులోనే తీసుకెళ్ళి వారికి అనేక విద్యలతోపాటు బల, అతిబల అనే విద్యలను సైతం నేర్పి మహాపురుషులుగా తయారుచేయగలిగాడు. శ్రీకృష్ణుడుకూడ చిన్నవయస్సులో సాందీపని ఆశ్రమంలో ప్రవేశించి అనేక విద్యల నభ్యసించి జగద్గురువు కాగలిగాడు. అలాగే లవకుశులు కూడా వాల్మీకి ఆశ్రమంలో పెరిగారు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ అంతగా అభివృద్ధి సాధించలేంగాబట్టి చిన్నవయస్సులోనే వారికి ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలియజేయడంవల్ల, వివిధ సాధనలు పిన్నవయస్సులోనే చేయించడంవల్ల వారి జీవితాలు ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో యెదగడమే కాక అజ్ఞానపు చీకటిలో తడుముకుంటూ ప్రయాణించే అనేకమందికి మార్గదర్శకు లవగలరు.

శ్రీశంకరాచార్యవారు పసిప్రాయంలోనే కవితలు వ్రాయగలిగారు. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో అనేకానేక సాధనలు చేసి యోగియై ప్రముఖ భాష్యాలు వ్రాసి వెలుగుపుంజముల నందించారు. అలాగే గ్రాహంబెల్, విల్సన్‌రైట్, గేటే, అశోకుడు, ఛత్రపతిశివాజీ యిలా యెందరో, ఎందరెందరో!!

శ్వాసతో పుట్టిన మనము శ్వాస విడిచేసి వెళ్లిపోయేలోపు మధ్యకాలంలో అసలా శ్వాసనే గుర్తించకపోవడము, పట్టించుకోకపోవడము ఓ విచిత్రము. అట్టి శ్వాసను మనము గుర్తించకపోయినా, దాని శక్తిని మనము పట్టించుకోకపోయినా మనము మనకు తెలియకుండానే దాన్ని వుపయోగించుకొంటుంటాము. ఉదా॥కు ఏవైనా బరువు లెత్తేప్పుడుగాని, కాలువలు, గుంటలు వంటివి దాటవలసివచ్చినప్పుడుగాని అసంకల్పితంగానే మనము శ్వాసను బిగిస్తాము. ఇది మరీ విచిత్రము. మనము తిన్న ఆహారము మన మనసుగా మారి ఆపై శ్వాసగా మారుతుంది. మన మనస్సే శ్వాస. శ్వాసే మనస్సు. ఈ రెంటికీ తేడా లేదు. అలాగే శ్వాసే వాక్కు. వాక్కే శ్వాస. ఈ రెండిటికీ కూడా తేడా లేదు. కాబట్టి శ్వాసతో మనసును, వాక్కును అధీనంలో వుంచుకొనవచ్చును.

కేవలము శ్వాసను యెవరైతే లోతుగా, నిదానంగా, దీర్ఘంగా తీసుకుంటారో వారికి అత్యద్భుత జ్ఞాపకశక్తి లభిస్తుంది. అందుకు ప్రత్యక్షసాక్షి వివేకానందుడు. అతనొకసారి క్షత్రియమహారాజువద్దకు వెళ్ళాడు. సన్యాసులంటే అమితపూజ్యభావము, గౌరవము వున్న ఆ మహారాజుయొక్క ఆతిథ్యము స్వీకరిస్తున్న సమయంలో ఓనాడు అక్కడి గ్రంథాలయాన్ని దర్శించడము జరిగింది. అక్కడ గ్రంథాల అలేమరాలో 'ఎన్‌సైక్లోపీడియా ఆఫ్ బ్రిటానికా' అనే 32 భాగాలు గల పుస్తకమును చూసి ఆ పుస్తకాలు ఒకరోజు తన కిమ్మని గ్రంథాలయాధికారిని అడిగాడు. అందుకతడు ఎగతాళిగా 'నీ కెందుకయ్యా యిలాంటి

పెద్దపెద్ద గ్రంథాలు! ఇలాంటివి యెవఱికో బాగా చదువుకున్నవారికి గాని' అని అన్నాడు. సన్యాసివేషంలో వున్న కాషాయాంబరిధారి యైన వివేకానందుడుకి ఆ పుస్తకాలలో యే విషయాలు వుంటాయో తెలియదనుకున్నాడు ఆ అధికారి. రాజుగారి భయంతో సరే తీసుకెళ్ళండి అని చివరకు అయిష్టంగానే యిచ్చాడు. అవి తీసికెళ్లిన వివేకానంద మఱునాడు వాటిని చిఱునవ్వుతో తిరిగి ఆ అధికారికి యిచ్చేశాడు. అతను వెటకారంగా 'కనీసము యీ పుస్తకాలలోని బొమ్మలనైనా పూర్తిగా చూశారా?' అని అన్నాడు. వెంటనే వివేకానంద తనను ఆ పుస్తకాలనుండి కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగమన్నాడు. ఆ అధికారి అనేకానేక ప్రశ్నలను ఆ పుస్తకములన్నింటినుండి అడిగాడు. వివేకానంద అన్నింటికి సరియైన సమాధానమివ్వడంతో ఆ అధికారి ఆశ్చర్యచకితుడయ్యాడు. వివేకానందుని అద్భుతజ్ఞాపకశక్తి ముందు ఆ అధికారి తలదించుకున్నాడు.

అలాంటి జ్ఞాపకశక్తి కేవలము లోతుగా దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవడంతో లభించితీరుతుందంటే యెంత ఆశ్చర్యమోకదా! ఇటువంటి అత్యద్భుత అభ్యాసాలు సరళమైన సాధనలు పిల్లలకు నేర్పిస్తే; వారిచేత చేయిస్తే నేటి బాలలే ఱేపటి మహాత్ము లవ్వరా? సమాజాన్ని వారు సంస్కారక్షేత్రంగా మార్చరా? తప్పక మారుస్తారు.

ఇంత గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి నందించే యీ శ్వాసను వుపయోగించుకొని మేధావిగా తీర్చిదిద్దబడ్డ వ్యక్తి శ్రీస్వామి రామతీర్థ. అలాంటి ఓ అద్భుత ప్రతిభాసంపన్నుడికి ఓ దురలవాటు వుండేది. అదేమిటంటే పరిక్షాపత్రంలోని అన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు తెల్సిన ఆయన 'క్రిందివాటిలో ఐదింటికిమాత్రమే సమాధానము వ్రాయండి' అంటే మొత్తము అన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాసి, క్రిందన మీకు నచ్చినవాటికి మార్కులు వేయండి అనికూడా వ్రాసేవాడట.

కాబట్టి శ్వాసపై దృష్టినుంచి కేవలము శ్వాసను లోతుగా నాభివఱకు పీల్చుకోవడము విద్యార్థి దశనుంచే సాధన చేయిస్తే మనకు యెంతోమంది రామతీర్థులు, వివేకానందులు వంటి మహామేధస్సు గలవారు లభించగలరు.

కనుక ప్రతివొక్కరు విద్యార్థి దశనుంచే లోతుగా, నిదానంగా, ఒకే వేగంతో శ్వాస తీసుకొంటు యీ వుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలపైనే మనసునుంచి, పిల్లవాడు యెలాగైతే పరిసరాలను అలా కూర్చుని గమనిస్తూవుంటాడో అలాగ మనంకూడ మన శ్వాసలను వూపిరితిత్తుల నిండుగా తీసుకొంటూ, నాభివఱకు తీసుకుంటూ అదే గమనికలో మనస్సును ఆ శ్వాసపైనే వుంచి ఊపిరితిత్తులను, పొట్టను ఖాళీ చేసుకుంటూ ఆ క్రియనే గమనించుకొంటూవుంటే చాలు. ఇది ప్రాథమికదశ. ఇదే అద్భుతమంత్రము. అసలు ఆధ్యాత్మికతలో యిదే అసలైన మొదటి మంత్రమని గుర్తించాలి. మిగతా మన మెరిగిన మంత్రా లన్నీ రెండోరకంవి. అసలు శ్వాసే లేకపోతే యింక మంత్ర మెక్కడిది? ఈ మంత్రాలన్నీ దానితో తయారుచేయబడ్డవే. అదే ప్రవణమని తెల్సుకోవాలి. కేవలము యీ చిన్ని ప్రయత్నంతో యెన్నో మహాద్భుతాలను చవిచూడగల్గుతాము. అసలిలాంటి గొప్ప రహస్యవంతమైన యీ శ్వాస మనిష్టప్రకారము తీసుకొంటున్నామా? దానిష్ట ప్రకారము నడుస్తోందా? అంటే కొంత దానిష్ట ప్రకారము, కొంత మనిష్టప్రకారము. ఈ శ్వాసను కొంతసేపటివఱకు ఆపగల్గవచ్చును. ఆపై మనిష్టంగాదు. 'ఎప్పుడైనా రోజులో ఒక గంట మీ శ్వాస మీరే పీల్చుకొండి' అని ప్రకృతిగనుక అంటే యేమి జరుగుతుంది? మఱ్నాటికి భూమ్మీద మనుష్యులు వుండరు. ఎందుకంటే యెవఱి పనుల్లో వారి మునిగితేలుతూ శ్వాస పీల్చుకోవాలి అనే విషయమునే విస్మరిస్తారు. మనుష్యులెలా తయారయ్యారంటే వారికి వారు జీవించివుండటానికి కారణ మైన శ్వాస కంటే జీవితంలోని పనులే ముఖ్యమయ్యాయి. కాబట్టి ప్రకృతి శ్వాసను తన అధీనంలో వుంచుకొన్నది. శ్వాస మనము పీల్చుకొనేదిగాదు, అదే

నడుస్తుంది. శ్వాసలు రెండు రకాలుంటాయి. *1. మనము ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయించేది. 2. స్వయంగా జరిగేది.*

శ్వాస యెంతబాగా ఎంతవఱకు పీల్చగలమో అక్కడనుంచే మఱల వదిలిపెడుతున్నాము. చూసుకోండి! అక్కడున్న శ్వాస భాగాన్ని బృహస్సామ మంటారు. ఆ నిశ్వాస-ఉచ్ఛ్వాసాల మధ్య బిందువు నాది. నేనా వుచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసాల మధ్యన వుంటాను అన్నాడు జగద్గురువు. గాయత్రీ సహస్రనామంలో కూడా 'నిశ్వాసోచ్ఛ్వాస మధ్యస్థాయై నమః' అనే నామము వస్తుంది. కాబట్టి యీ వుచ్ఛ్వాసకు-నిశ్వాసకు మధ్యన వుండు బిందువు పరమాత్మయొక్క స్థాన మని తెల్సికొని, ఆ బిందువు ఆ మధ్య ఖాళీ జాగాపై దృష్టినుంచగలిగితే అదే ప్రాణాయామ మనబడుతుంది.

స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య-- కొద్దికొద్దిగ, మెల్లమెల్లగ, ప్రతిక్షణము, ప్రతిగంట, ప్రతిదినము, నిరంతరము ప్రయత్నము చేత సాధించవచ్చును. ప్రతీసారి మనము తీసుకుంటున్న ప్రాణవాయువుగూర్చి ఆలోచిస్తుండాలి. అది శరీరంలో ప్రవేశించాక యెలాయెలా ప్రవహిస్తోందో, 5 ఉపప్రాణాలుగా యెలా విభజింపబడి మూలాధారచక్రము, స్వాధిష్ఠానచక్రము, మణిపూరకచక్రము, అనాహతచక్రము, విశుద్ధిచక్రముల వద్ద ఏయే వాయువులుగా మారి ప్రవహిస్తున్నదో ఆయా విషయాల మీద మనస్సుంచాలి. అలాగే ఆ శ్వాస అంటే వుచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలు 6 సెకండ్లకాలం జరుగుతుంది. లోనికి తీసుకునే కాలపరిమితికంటే బయటకు వదిలే శ్వాసయొక్క కాలపరిమితిని తగ్గించుకునేలా అభ్యాసము చేస్తుండాలి. నిరంతరము యీ శ్వాసనే ఆలోచిస్తూ, గమనిస్తూండడము ధ్యాన మనిపించుకుంటుంది. ఇదే ధ్యానము చేస్తుండడంవల్ల సాధకులు వారి మనసుకు నచ్చిన సంతానమునకు జన్మనివ్వగలరు. ఐశ్వర్యవంతుడు, సర్వగుణసంపన్నుడు, ఉత్తమోత్తముడు, సౌభాగ్యవతి, పరాక్రమవంతుడు వంటి వారికి జన్మనీయడము సంభవమే. పురుషునియొక్క దక్షిణస్వరం, స్త్రీయొక్క వామస్వరము పనిచేస్తుండగా సంయోగము జరిగితే పుత్రసంతానము కలుగుతుంది. అలాగాకుండా పురుషునియొక్క ఎడమస్వరం, స్త్రీయొక్క కుడిస్వరం జరుగుతున్నప్పుడు సంయోగము జరిగితే పుత్రికా సంతానము కలుగుతుంది. సుషుమ్నానాడి నడుస్తుండగా పురుషుడు సంయోగం జరిపిన కురూపి, అందవిహీనుడు, నపుంసకుడు అయిన సంతానము కలగడానికి అవకాశ మున్నది. కాబట్టి భార్యాభర్త లిద్దఱు యీ విజ్ఞానమును తెల్సికొని సమయానుకూలంగా నాడి మార్చుకొని జీవితంలో అనర్థాలు జరుగకుండా కాపాడుకొనవచ్చును. ఏ ముక్కురంధ్రంద్వారా శ్వాసక్రియ జరుగుతుందో అటువైపు తిరిగి పడుకొనడంవల్ల తేలికగా స్వరం మార్చుకొనవచ్చును. స్త్రీపురుష లిద్దఱు ఒకే నాడి నడుస్తుండగా సంయోగము చేసిన అసలు గర్భధారణ జరుగదు.

ఈ విజ్ఞానంతో రోగనివారణకూడా చేసికొనవచ్చును. సర్వసాధారణంగా యీ శ్వాసను లోతుగా తీసుకొని నిదానంగా వదులుతున్నవారికి- ఈ శ్వాసను నిరంతరము ధ్యానము చేయువారికి రోగములు వచ్చు ప్రసక్తే లేదు. ఒకవేళ రోగము శరీరంలో ప్రవేశించినట్లయితే రోగప్రారంభము యే స్వరంలో వుండగా జరిగిందో గమనించుకొని తక్షణ ప్రయత్నంగా ఆ స్వరాన్ని గనుక మార్చుకుంటే పదిరోజులలో నయము కావల్సిన జబ్బును కేవలము కొద్ది గంటలలోనే నివారణ చేసుకోవచ్చును. అలాగే రోగము ఏయే సమయాలలో యెక్కువవుతోందో గమనించుకొని అలా వుధృతము చెందుతున్న సమయంలో నడుస్తున్న స్వరమును మార్చుకొనడంవల్ల శాంతి కలిగి, వ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఏ స్వరము జరిగేటప్పుడు బాధలు యెక్కువగా వున్నాయో గమనించుకొని ఆ స్వరాన్ని మార్చుకోవడంవల్ల ప్రతికూలపరిస్థితులు

అనుకూలంగా మారుతాయి. అలాగే రోగిని యీ స్వరవిజ్ఞానము తెల్సినవారు రెండు స్వరాలమీద కొద్దిసేపు విడివిడిగా పరీక్షించి రోగికి యే స్వరము నడుస్తున్నప్పుడు బాధ యెక్కువవుతోందో గమనించి అతని స్వరాన్ని మార్చినచో, అనగా అతనిని కుడివైపుకో, ఎడమవైపుకో త్రిప్పి పడుకోబెట్టడంవల్ల బాధ నుండి వుపశమనము కల్గించవచ్చు. అంతేగాక స్వరవిజ్ఞానము తెల్సినవారు రోగి యే స్వరము నడిచేటప్పుడు బాధపడుతున్నాడో గమనించి అదే స్వరం తన కుండేలా చూసుకోవాలి. చలిజ్వరం రోగికి చలి ప్రధానంగా వుండి ఆ చలి నుండి అతనికి వుపశమనము కలిగించాలంటే సూర్యస్వరము వుండేలా చూడటంవల్ల ఆశ్చర్యకర లాభాలు కలుగుతాయి. అలాగే చలికాలం మనకు చలి తీవ్రత యెక్కువనిపిస్తేకూడ యీ సూర్యనాడిని నడిచేటట్లు చేసుకోవచ్చు. మొత్తమ్మీద యీ స్వరవిజ్ఞానము సర్వశాస్త్రములలోకి వుత్తమోత్తమ మైనది అంటూ.............

శ్లో॥ స్వర జ్ఞానము నరే యంత్ర లక్ష్మీః పాద తతే ।

భవేత్ సర్వత్రీచ శరీరేపి సుఖం తస్యసదా భవేత్ ॥

తాత్పర్యము : స్వరజ్ఞానీ పురుషుని పాదాల క్రింద లక్ష్మి నివసిస్తుంది. అన్నిచోట్ల సుఖప్రాప్తి మఱియు శరీరంకూడా సుఖంగా వుంటుంది.

కొందఱు తమ పుట్టిన తేది, నెల, సంవత్సరము, లగ్నము, జాతకచక్రము మొదలైనవాటితో జ్యోతిష్యుల దగ్గఱకు వెళ్లి జాతక ఫలితము తెలుసుకుంటుంటారు. అలాంటివారి జాతకము ఒకవేళ వ్యతిరేక ఫలితాలు యిస్తుందని తెలుసుకున్నప్పటికి జీవితమంతా దుఃఖమని భయపడి, దిగులుపడి కూచోనవసరంలేదు. దానిని యెవఱికివారే బాగుచేసుకొనే రహస్యము మనకు ప్రాచీన ఋషులు లందించారు. అసలీ జ్యోతిషశాస్త్రము, సంఖ్యాశాస్త్రము మొదలైన భవిష్యత్తును తెలిపే శాస్త్రములు ఋషీశ్వరులు మన భవిష్యత్తును మనమే తెలుసుకొని భయభ్రాంతులమై బెంబేలుపడేటట్లు చెయ్యడంకోసం కాదని గ్రహించాలి. మన జాతకరీత్యా మనకు భవిష్యత్తులో ఫలానావిధంగా సమస్యో, ఫలానారకంగా కష్టమో, నష్టమో రాబోతుందని గ్రహించుకొనేందుకు మనకీ శాస్త్రము లందించబడ్డాయి. గతంలో మన చెడుకర్మ యొక్క ప్రతిఫలమే ఆ జాతకచక్రంలో తెలియజేయబడుతోంది. అలా గతంలోని చెడుకర్మ మన మెదడులోంచి మనస్సులోకి దూరి మన ఆలోచనలను నియంత్రణ చేస్తుంటుంది. దానితో మనము చేయవల్సిన పనిని చేయవల్సిన సమయంలో చెయ్యము. చేయగూడని పనులు చేయగూడని సమయంలో చేస్తుంటాము. దానితో మన జీవితాలు అగమ్యగోచరాలుగా మారుతుంటాయి. అలాంటి చెడుకర్మలు శ్వాసద్వారా భస్మీపటలం చేసుకొనవచ్చును. ఈ వుద్దేశ్యంతోనే మన ఋషులు తిరుమల కొండకు, శబరిమల కొండకు యాత్ర చేయమన్నారు. అలా చచ్చీచెడి కొండలెక్కడంవలన వారికేమీ ప్రయోజనము వుండదు. మన శ్వాస లోతుగా ప్రవహించడము మొదలై మనలోని సర్వపాపాలు క్షాళన జరగడమే కాకుండా అంత ఆయాసంతో, రొప్పుతో కాసేపయినా మౌనంగా వుంటాయి. శ్వాసనే గమనిస్తాము. ఇలా అంతర్లీనంగా మనల్ని వున్నతుల్ని చేసేందుకు అలా యేర్పాటు చేశారని గుర్తించాలి. కేవలము శ్వాసను నిదానంగా, లోతుగా నాభివఱకు తీసుకోవడంమాత్రమే గాకుండా అలా లోతుగా తీసుకొనేటప్పుడు మనసులో 'సో' అనే శబ్దాన్ని వింటూ నాభివఱకు తీసుకొని; వదులుతున్నప్పుడు 'హం' అనే శబ్దాన్ని వింటూ వదలడంద్వారా చెడుకర్మలు త్వరితగతిన నిర్మూలించుకొనవచ్చును.

శ్లో॥ హంసో గణేశో విధిరేవహంసో

హంసో హరిర్విశ్వ మయస్సశంభుః ।

హంసో హమాత్మా గురురేవహంసో

హంసో హమాసం పరమాత్మరూపః ॥

తాత్పర్యము : హంస అంటే శ్వాస. ఈ శ్వాసే గణపతి, ఆ శ్వాసయే శ్రీహరి. అదియే శంభువు. అట్టి శ్వాసయే ఆత్మ, గురువు, పరమాత్మ అని చెప్పబడినది.

ఈ హంస గాయత్రీదేవియొక్క వాహనము. హంసకు రెండు రెక్క లున్నట్లుగానే యీ శ్వాసకుకూడా వుచ్ఛ్వాస-నిశ్వాస లనే రెండు రెక్క లున్నాయి. హంసవాహిని యైన గాయత్రీమంత్రజపము శ్వాస తీసుకొంటున్న ప్రతివారు చేయవల్సినది. కుల, మత, జాతి భేదములులేక ప్రతిఒక్కరూ గాయత్రీజపమునకు అర్హులేనని అనేకమంది సద్గురువులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ యుగసంధి సమయంలో అందఱూ గాయత్రీజపము చేసితీరాలి.

చాలా దేశాల్లో గాయత్రీమంత్ర మహిమ బాగా తెల్సికొని అనేక పాఠశాలల్లో జపమును ప్రార్థనాంశంగా మార్చివేసినారు. విదేశీయులు అనేకమంది యీ మంత్రోచ్చారణ ప్రభావంవల్ల తమతమ పరిశ్రమల్లో వుత్పత్తి 20 నుండి 80 శాతానికి పెరిగినట్లు తెలియజేశారు. అమెరికాలోని అనేక కర్మాగారాల్లో అనేకచోట్ల యీ గాయత్రీజపము తప్పనిసరిగా చేయవలెనని నిబంధన కూడా జారీచేశారు. గాయత్రీకి జన్మస్థానమైన మన దేశంలో గాయత్రీజపము జరుగుట లేదు. ఇది యెంతో శోచనీయమైన విషయము. గయాన్ త్రాయతి ఇతి గాయత్రీ - ప్రాణములను రక్షించునది గాయత్రి. అలాంటి గాయత్రీ అజపా జపము నిరంతరము మన కందఱికి శ్వాసరూపంలో జరుగుతూనే వున్నది. మనము యిన్నాళ్ళు గుర్తించలేదు. ఈ శ్వాసకు యింతటి శక్తి వున్నదని తెల్సుకొనకపోవడంవల్ల యీ అజ్ఞానమైన జీవితము గడుపుకొంటూ వస్తున్నాము. ఇక యీ క్షణంనుండి దాని విలువ నెరిగి ఆ శ్వాసను లేక గాయత్రిని స్మరించుకొంటూ వుందుముగాక!

ఈ శ్వాస సాధన చేయుటకు సాధకుడు ఉదయం, సాయంత్రాలు సంధ్యావందనంతోపాటు గాయత్రీజపంకూడా చేస్తే తప్పక త్వరితగతిన గాయత్రీశక్తి అతనిలో ప్రవేశించి యింకా త్వరగా మహాద్భుతాలు చేయిస్తుంది. సో అంటూ శ్వాస తీసుకోవడం, హం అంటూ వదిలెయ్యడము. అద్భుత సాధన 'సో'లో 'ఓ' అనే శబ్దము; 'హం'లో 'మ్' అనే శబ్దము అంతర్లీనంగా వున్నవి. ఈ రెండు కల్సి 'ఓం'కారము అవుతుంది. ఓం అనగా 'అ-ఉ-మ' ల కలయికతో యేర్పడ్డ బ్రహ్మ-విష్ణు-మహేశ్వర శక్తి. అనగా గాయత్రీశక్తి. ఈ వివరణ తెలియకపోయినా దాని ప్రభావము కచ్చితంగా మనమీద వుండి తీరుతుంది అని ఋషుల భరోసా.

ఇక మన శరీరంలో వున్న అశ్వనీదేవతలయొక్క ప్రభావము జంటజంటలుగా వున్న ప్రతిభాగంపై వుంటుంది. రెండు కళ్ళు, రెండు చెవులు, ముక్కురంధ్రములు, రెండు దంతపంక్తులు, చేతులు, మూత్రపిండాలు, అలాగే కుడి-ఎడమచేతివ్రేళ్ళు యిలా అన్నీ జంటలుగానే వున్నాయి ఒక్క గుండెతప్ప. సూర్యుడు ఒక్కడే వున్నట్లు గుండె ఒక్కటే.

జంటలుగా వున్న ప్రతి అంగంపైనా అశ్వనీదేవతల ప్రభావ ముంటుంది. దీనితోపాటు ముక్కురంధ్రములగుండా ప్రవహిస్తున్న శ్వాసయొక్క వుచ్ఛ్వాసోచ్ఛ్వాసములుకూడా వీరి అధీనంలోనే వుంటాయి. కనుక అశ్వనీదేవతలతోనే యీ దేవతావిద్య మొత్తము మొదలౌతుంది. వీరిని దేవతలయొక్క వైద్యులుగా పేర్కొంటారు. ఈ అశ్వనీదేవతలయొక్క అనుగ్రహంతో సమస్త రోగములు ముఖ్యంగా యీ జంటజంటలుగా వున్న అవయవము లన్నింటి బాధలు, వ్యాధులు, సమస్యలు నిర్మూలించుకోవచ్చు. సకల రోగనివారణ పొందుటకు నిరంతరము ఆయురారోగ్యములతో మనుష్యులు మనుగడ సాగించుకోవడంకోసం ఋషులు మనకు అశ్వనీసూక్తము నందించిరి. 12 శ్లోకములతో విరాజిల్లుతోన్న యీ అత్యద్భుత స్తోత్రము పారాయణ చేయడంవల్ల మన శ్వాస మన ప్రమేయం లేకుండానే నియంత్రించబడి అత్యద్భుత స్థాయిలో నడుస్తుంది.అయితే యీ అశ్వనీసూక్తమును సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయములందు సూర్యుడు ఎఱ్ఱగా ఆకాశంలో వెలుగుతున్న సమయంలో పారాయణ చేసినచో మఱీన్ని అద్భుతాలు రంగుల రూపమున, వెలుగుల రూపమున, శబ్దముల రూపమున ప్రత్యక్షముగ అగుపడును.

దీని ఆంతర్య మేమిటంటే మనకు అనేక విషయాలు తెలియాల్సిన అవసరంలేదు. తెలిసిన ఒకే ఒక విషయాన్ని ఆచరణలో పెట్టేస్తే ఆ విషయాలు వాటంతటవే తెలుస్తాయి. ఏది తెలుసుకుంటే అన్నీ తెలుస్తాయో ఆ విదే శ్వాసమహావిద్య. ఈ విద్యను నేర్చుకునేందుకు మనిషి యే హిమాలయములకో యాత్ర చేయవల్సిన అవసరంలేదు. తనున్న చోటునే వుండి తన శ్వాసను గమనించుకుంటే చాలు మనిషి - మనీషిగా మారుతాడు. శరీరంలోనే అనేకానేక దివ్యశక్తులు వున్నాయి. ఇది అనేక దివ్యశక్తుల కోశాగారము. ఇంతటి అమూల్యమైన యీ శరీరపు విలువ తెలియక దాన్ని నష్టపఱచుకుంటున్నాడు మానవుడు. దాన్ని సద్వినియోగము చేసుకున్నవారే వివేకవంతులు.

తోతాపురి సమకాలికుడైన నంగాబాబా దగ్గఱకు కొందఱువెళ్లి 'తమరు చూపిన త్యాగమయ జీవితానికి తమకు సన్మానంచేసి ఓ బిరుదును ప్రదానము చేయాలని అనుకొంటున్నాము. తమరు దీనికి అంగీకరించవల్సినది' అని కోరారట ఆయనను. అందుకు ఆయన చిఱునవ్వుతో 'త్యాగము చేసింది నేను కాదు, మీరు. అల్పమైన కోరికలు తీర్చుకోవడంకోసం త్యాగబుద్ధితో అద్భుతమైనట్టి యీ అమూల్య మానవదేహాన్ని నిర్లక్ష్యపఱుస్తూ, దేవతలుకూడా పొందాలని ఆరాటపడే యీ దివ్యమైన జీవితాన్ని త్యాగం చేయడం అసలైన త్యాగ మనిపించుకొంటుంది. దానిముందు నేను చేసి త్యాగమేపాటిది? కనుక బిరుదు ప్రదానము నాకు కాదు చెయ్యవల్సినది. మీకు మీరే చేసుకోండి' అని అన్నారుట.

కేవలము శ్వాసను ఆధారము చేసుకొని శరీరగతమైనట్టి మహారత్నాలను వెలికితీయవచ్చు నని తెలియ జేయబడుతోంది. నిశ్శబ్దంగా వుంటేనే యీ శ్వాసను వుపయోగించుకోగలము. మౌనంగా వుంటేనే శ్వాసను గమనించగలము. కనుక నిరంతరము మౌనంగా వుంటేనే మన ప్రమేయం లేకుండానే మన నాశికారంధ్రాలద్వారా ప్రతిక్షణమూ జరుగుతోన్న వాయు ప్రవాహాన్ని గమనిస్తుండగలము. ప్రయత్నపూర్వకంగా నిరంతరము మనము చేస్తోన్న యీ కొద్దిపాటి సాధనే మనచేత మహాద్భుతాలను చేయించగలదు.

ఈ విషయమై ఒక మహాయోగిని యిలా అన్నారు 'నాయనలారా! మీరు దృష్టిని నాభిమీదుంచండి. అలా వుంచి మీ శ్వాసను గమనించుకోండి. చాలా ఆశ్చర్యకర ఫలితాలు చవిచూస్తారు.' ఉదా॥ ఒక మనిషి ఒక పాము పుట్ట దగ్గఱకు

వెళ్లి పామును గమనించడము మొదలెడితే ఆ పాము మనిషికి భయపడి బయటకు రాదు. మనిషి తనను గమనించటంలేదు అని అనుకున్నప్పుడు తన పుట్టలోంచి బయటికొస్తుంది. శ్వాసకూడా అంతే. ఆ శ్వాసను గమనించడము మొదలుపెడితే అనతికాలంలోనే అనేక అద్భుత అనుభూతులను సొంతము చేసుకోవచ్చు. ఈ సాధన చేయడంవల్ల కొన్నాళ్ళకు మనకు శ్వాస తీసుకొనే అవసరంరాదు. పూజ్యగురుదేవులు శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు చెప్పినట్లు " శ్వాసే - మనస్సు. మనస్సే - శ్వాస." మనస్సు చంచలమైనది, కోతివలె అటునిటు పరిగెడుతుంది. అయితే యీ చంచలమైన మనస్సును శ్వాసమీద కేంద్రీకరిస్తే అద్భుతములను కరతలామలకము చేసుకోవచ్చు.

రామాయణమునందు వాల్మీకి చెప్పదలచినది అంతర్లీనంగా యీ శ్వాసవిద్యనే. ఉదా॥ హనుమంతుడు వాయుపుత్రుడు. అతని శక్తి అతనికి తెలియదు. అలాగే మన మనసుకు దాని శక్తి తెలీదు. అతని ప్రతిభను గుర్తించినవారు 'నీవు సామాన్యుడవు కాదు' అని అతనితో చెప్పాలి. చెప్పినతర్వాత అసంభవాలను సంభవాలుగా మార్చే పనులు చేస్తాడు. మన మనస్సుకూడా అనేకానేక జన్మాంతరసంస్కారములను తనతొ తీసుకొచ్చి భారంగా తయారయ్యింది. మనసు పరిపరివిధాల పరుగెత్తుటవల్లనే పలు విషయాలు పూసుకోవడంవల్లనే యీ అనారోగ్యాలు, బాధలు, కష్టాలు. దాన్ని నియంత్రించడంద్వారా సాధారణ మనిషే మహాద్భుతాలను చేయగలడు.

మనసులోని మాలిన్యాలను తీసివేసి దాన్ని గురుపాదుకల చెంత వుంచగలిగిన చాలును. బాహ్య యింద్రియములను ప్రయోగించకుండా అంతఃకరణములను అనగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములను వుపయోగించడంద్వారా ఆధ్యాత్మికోన్నతిని సాధించగలము. అందుకు ఋషు లనేక మంత్రములను, స్తోత్రములను అందించారు. మంత్ర శబ్దములను పుట్టించు అక్షరముల కూర్పు ఋషులయొక్క ప్రజ్ఞకు నిదర్శనములు. ప్రతిభకు తార్కాణములు. ఆ మంత్రజపము, స్తోత్రపఠనాలద్వారా యిటు భౌతికమైన, అటు ఆధ్యాత్మికమైన అవసరాలు రెండూ తీరుతాయి. అటువంటి దివ్యమైన మంత్రశబ్దములనుకూడ మనము శ్వాస లేకపోతే వుచ్చరించలేము. అందుకే శ్వాసను ప్రప్రథమ మంత్ర మన్నారు. అట్టి శ్వాసయే విద్యుత్తు. విద్యుత్ప్రసారము జరుగుతున్న దని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటూ అట్టి విద్యుత్తు ప్రతి మనిషిలోను 1.5 ఓల్టులుగా నిర్ధారించారు. శాస్త్రవేత్తలు ఏకకంఠంతో యింకా చెబుతున్నదేమంటే శరీరంలోని అట్టి విద్యుత్తు స్ఫుల్లింగముల వల్లనే మానవ మెదడు పనిచేయగలుగుతోంది. యూరాన్స్ అనే నాడీసముచ్ఛయము మన శరీరంలో వుండటంవల్ల మనకు భావనలు కలుగుతున్నాయి. మనము తీసుకుంటున్న శ్వాసద్వారా స్ఫుల్లింగములు అనేకవిధాల సంకల్పశక్తి నిస్తున్నాయి. మన సంకల్పాలు నెరవేరకపోవడానికి కారణము మనము శ్వాసను సరిగా తీసుకోలేకపోవడమే. శ్వాసద్వారా ఉత్పత్తి అవుతున్న విద్యుత్తు మన సంకల్పాలకు, భావనలకు కారణమైనపుడు ఆ విద్యుత్తు మన శ్వాసద్వారా వుత్పత్తి అవుతున్నప్పుడు ఆ శ్వాసను మన శరీరంలో సరిచేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే శ్వాసను లోతుగా తీసుకుంటామో అప్పుడది మొత్తము సర్క్యూట్‌ని పూర్తిచేస్తుంది. మన యిళ్ళల్లోవాడే భౌతికమైన విద్యుత్తు యెలాగైతే అందఱి కళ్ళలోంచి తిరిగితిరిగి మళ్ళీ యెక్కడ్నుంచి వుత్పత్తి అయ్యిందో ఆచోటికి వెళుతోందో; అలాగే యీ శ్వాసకూడ మధ్యలో యెక్కడైనా ఆగిపోతే సర్క్యూట్ భంగమౌతుంది. వెంట్రుకవాసి తేడావచ్చినా మొత్తము ఆగిపోతుంది. విద్యుత్తు ప్రవహించదు. బాహ్యజగత్తులోని విద్యుత్తు - మన శరీరంలో ప్రవహించే విద్యుత్తు రెండూ ఒక్కటే. ఆ విద్యుత్తుకు మన శ్వాసకు తేడా యేమీ లేదు.

అలాంటి శ్వాసను మనము లోతుగా తీసికోవడంవల్ల మనలో వున్న అతి సూక్ష్మమైన 72,000 నాడుల్లో ఎలాంటి అంతరాయము లేకుండా ప్రవహించగలుగుతుంది. కాబట్టి మనము యే పనిచేసుకుంటున్నప్పటికీ, ఎలా వున్నప్పటికి యీ శ్వాసను గమనించుకుంటూ లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోవడంకోసం నిరంతరము ప్రయత్నిస్తుండాలి. ఏక్షణమూ మరువకూడదు. మనము యే పనిచేస్తున్నప్పటికి, ఏ సాధన చేస్తున్నప్పటికి, ఏ వ్రతమో, పూజో, యజ్ఞమో శ్వాసను మరువకూడదు. అయితే మనము యే పని చేస్తున్నా రెండు విషయములను గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

1. ఆపని యందు పూర్తియిష్టత. 2. పనియందు బాధ్యత.

పూజ్యగురుదేవులు శ్రీరామశర్మఆచార్య అందించిన సాఫల్యముయొక్క రెండు రహస్య సూత్రము లివే. ఎంత చిన్న పనైనాసరే దాన్ని పూర్తి యిష్టతతో, బాధ్యతతో నెరవేర్చాలి.

అయితే యీ శ్వాసను పట్టుకోవడానికి మునుముందుగా గాయత్రీమంత్రమును ఆశ్రయించాలి సాధకుడు. ప్రఖ్యాత విదేశీ జర్నలిస్టు భారతదేశంలో అతను పొందిన ఆధ్యాత్మికానుభూతులను 'ఏ సెర్చ్ ఇన్ సీక్రెట్ ఇండియా' అను గ్రంథంలో వివరిస్తూ భారతీయ ఋషులను, యోగులను ముఖ్యంగా గాయత్రీ మంత్ర విశిష్టతను మనసారా కొనియాడారు. పూజ్యగురుదేవులు మనకు ఓ శుభవార్తను తమ వాగామృతంద్వారా అందిస్తూ నాడు ఋషులు, మునులు, యోగులు అనేకమంది చేసినట్టి గాయత్రీమంత్రమునకు -నేడు మనము వుచ్చరిస్తున్నటువంటి గాయత్రీ మంత్రమునకు కాలానుగుణ్యంగా శక్తిలో చాలా భేదము వచ్చింది. దాని శక్తి వేల, లక్షలరెట్లు పెరిగి అలనాడు ప్రాచీన ఋషులు చేసిన తపఃఫలితము వల్లనైతేనేమి, నాశనరహిత శబ్దప్రభావము వల్లనైతేనేమి అందఱు మహనీయులు వుచ్చరించినట్టి గాయత్రీమంత్ర ప్రభావము అసంఖ్యాకంగా శక్తివంతమై వున్నది. కేవలము మంత్రోచ్చారణతో మన శ్రద్ధ ననుసరించి అతి సామాన్యులకు కూడా ఆశ్చర్యకర ఫలితాల నందిస్తుండడంలో వున్న రహస్య మదే' అన్నారు. కేవలము మన భాగ్యవశమున లభించిన యీ అవకాశమును సర్వులు గాయత్రీ నుచ్చరించి సకల ప్రయోజనాలను పొందుచు లాభాన్వితు లవ్వవచ్చు. అటు ఆధ్యాత్మికావసరాలేగాక, అన్నిరకాల భౌతిక ప్రయోజనాలకు వుపకరించే యీ గాయత్రీమంత్రమునకు ఒక్కొక్క బీజాక్షరము జోడించి వుచ్చరించిన యెన్నో ఆశ్చర్యాలను, అద్భుతాలను చవిచూడగలము.

భార్య - భర్త మాట వినక బాధ్యతారహితంగా ప్రవర్తించుట, అలాగే పిల్లవాడు తల్లిదండ్రుల మాట వినకపోవుట, భూతప్రేతాది దుష్టగ్రహపీడలు, వ్యాధిరూపేణా అనుభవిస్తున్న బాధలు, ఉద్యోగము, సరియైన ఆదాయము లేకపోవుట వలన యెదుర్కొంటున్న యిబ్బందులు, రకరకాల దురలవాట్లకు లోనై బయటపడు మార్గం దొరకక వ్యధ చెందుతున్నప్పుడు, వివాహము ఆలస్యమగుచుండిన అనుకూలమైన సంబంధము త్వరలో కుదురుటకు కఫము-వాతము మొదలైన రుగ్మతలకు ఒక్కొక్కపుడు మందులు వాడుతున్నా సంవత్సరాలతరబడి ఫలితాలు రాకపోవుట లాంటి సందర్భాలలో మనస్సు ఆందోళనగా వుంటూ పరిస్థితులు తారుమారుగా తయారై కుటుంబంలో అస్తవ్యస్థత యేర్పడినపుడు మనోనిగ్రహంకోసం గాయత్రిని ఆశ్రయిస్తే తక్షణ బాధానివారణ జరుగును. అలాగే పిల్లల అనారోగ్యము, సంతానము లేకుండుట, స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, జీర్ణశక్తి లోపము, పిల్లల బుద్ధిని అద్భుత, వుచ్చస్థాయికి తీసికెళ్ళుటలోకూడా గాయత్రీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

ప్రియమైన ఆత్మీయులారా! మన మీ మానవజీవితమును ఋషు లాశించినట్లు సార్ధకము చేసికొనుటకు,

యావన్మంది గురువుల ఆశీస్సులు పొందుటకు నిరంతరము ప్రయత్నించుచు, ఆ ప్రయత్నము సఫలమగుటకు శ్వాసను ఆశ్రయించాలి. నిరంతరంగా శ్వాసను గమనిస్తూ వుండాలి. పిల్లవాడు పరిసరములను యెంత జాగ్రత్తగా గమనిస్తాడో, శ్వాసనుకూడా అంత శ్రద్ధతోను, యిష్టతతోను గమనించడము మొదలెడితే తక్షణమే ఫలితములు రావడము మొదలెడతాయి. తలపై పెరుగుతట్ట నుంచుకొని అమ్ముకొను అవ్వ తను యే దారిలో వెళుతున్నా, మిట్టపల్లాలను అధిగమిస్తున్నా, ప్రక్కనవారితో మాట్లాడుతున్నా, యేమి చేస్తున్నా తన దృష్టినిమాత్రము బుట్టమీదనే కేంద్రీకరించినట్లు మనముకూడా మన దృష్టిని శ్వాసమీద కేంద్రీకరించాలి. లోపలికి వెళుతున్న, తిరిగి బయటకు వస్తున్న శ్వాసను గమనించడమే మన ధ్యేయము కావాలి. శ్వాసను గమనిస్తూ మనము యెన్ని పనులైనా చేసుకోవచ్చు.

మన ఎడమనాశికలోంచి లోపలికి వెళుతున్న శ్వాస లేదా కుడినాశికలోంచి లోపలికి వెళ్తున్న శ్వాస శరీరంలో యేవిధంగా ఐదుగా విభజింపబడుతోంది? అది యేవిధంగా మనసుగా మారుతోంది? ఎడమశ్వాస మనసుగా మారితే యేమౌతుంది? కుడిశ్వాస మనసుగా మారితే యేమౌతుంది? శ్వాస వాక్కుగా యెలా మారుతోంది? ఎప్పుడైతే దృష్టిని శ్వాసమీద లగ్నము చేస్తామో అప్పుడు యీ విషయము లన్నీ అవగాహనలోకి వస్తాయి.

శ్వాస కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడికి ప్రతిగంటకు మారుతుంది. అలా గంటగంటకు దానిష్ట మొచ్చినట్లు, దానికిష్టమైన సమయము తీసుకుంటే, మీరు శ్వాసను గమనిస్తున్నప్పుడు ఆ విషయమును పట్టించుకోకండి. అయితే శ్వాస కుడినుండి ఎడమకు లేదా ఎడమనుండి కుడికి మారుతున్నప్పుడు మధ్యలో కొన్ని సెకనుల కాలము సుషుమ్నలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీన్ని న్యూట్రల్‌గేర్ అనవచ్చు. మనము శ్వాసను సుషుమ్నలో గనుక యెక్కువ సమయము అట్టిపెట్టగలిగితే యోగులము అవుతామనుటలో సందేహము లేదు. సుషుమ్నలో మన శ్వాస యెక్కువ సమయము వుంటోంది అన్న భావన చేసుకున్నా చాలు చాలా మంచి ఫలితములను పొందవచ్చు. కనుక శ్వాసను సుషుమ్నలో యెక్కువ సమయము వుంచేందుకు సాధన చేసుకోవాలి. సమత్వం యోగఉచ్యతే - అని గీతాచార్యుడు మన కందించిన రహస్యాలలో శ్వాస రహస్యంకూడా ఒకటి. శ్వాస సుషుమ్నలో నెలకొనివున్నప్పుడు ఏ వాక్కు మన నోటి ద్వారా వెలువడుతుందో అది జరిగితీరుతుంది. వ్యక్తముగా వున్నదాన్ని అవ్యక్తంలోకి పంపాలన్నా; అవ్యక్తముగా వున్నదాన్ని వ్యక్తీకరించాలన్నా శ్వాస సుషుమ్నలోనే వుండితీరాలి. యోగులు చేసే అద్భుతా లీ స్థాయిలోనే వుండి చేయబడుతుంటాయి. ఉదా॥ పర్తిసాయి గాలిలోంచి వస్తువులను తీస్తున్నప్పుడు మనము జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఆయన తన చేతిని కొద్ది సెకన్లు ముక్కు దగ్గఱ వుంచడము గమనించగలము.

శ్వాస కుడినుండి ఎడమకు లేదా ఎడమనుండి కుడికి మారేటప్పుడు సుషుమ్నలోకి ప్రవేశిస్తుంది అని అర్థమైందికదా! దీన్నే సంధిఅవస్థలో వుండుట అంటారు. ప్రతిదినము మనకు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తయమ సంధ్యలు వస్తాయి. ఆ సమయంలో మనిషిలో పారలౌకికమైన భావనలు జాగృతమౌతాయి. అదేవిధంగా మనిషి శ్వాస సుషుమ్నలోకి ప్రవేశించినప్పుడుకూడా ఆధ్యాత్మికభావతరంగములు మనిషిని కుదిపివేస్తాయి. ఆ సమయంలోగనుక మన మనస్సును అటువైపుకు మళ్ళిస్తే సత్ఫలితములను పొందుతాము. కానీ అతి సూక్ష్మమైన యీ నాడీ ప్రవాహము అతి తక్కువ కాలము వుంటుందిగనుక మనము దాన్ని గమనించలేము. కానీ యీ స్థితిపట్ల నిరంతరము దృష్టినుంచితే, దానిమీదే ధ్యాసనుంచితే

వున్నతస్థితికి చేరుకోగలము. కానీ భౌతికవిషయములకు యీ స్థితి వుపయుక్తము కాదు. అంటే యేదైనా ముఖ్యమైన పనులుగాని, ప్రయాణాలుగాని సుషుమ్నానాడి నడుస్తున్నప్పుడు చేస్తే పరిణామము మంచిగా వుండకపోగా అనేక సమస్యలను యెదుర్కొనవల్సివస్తుంది. విఘ్నాలేర్పడతాయి. ఈ సుషుమ్నానాడి నడుస్తున్నప్పుడు యిచ్చే శాప, వరదానములు వెంటనే ఫలితాల నిస్తాయి. ఈ సమయంలో వీలైనంతగా మౌనం పాటించేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఈ శ్వాసవిద్య తెల్సిన ఋషులు తమవద్ద యెప్పుడూ ఓ దండము నుంచుకొనేవారు. కొయ్యతో చేయబడిన ఆ దండము కుడిచేతి చంకదగ్గఱ వుంచుకొని వత్తిడి కలుగజేసేవారు. అట్లు చేయడంవలన శ్వాస ఎడమనాడికి మారేది. ఎడమనాడి జపధ్యానములకు మిక్కిలి అనుకూలము. అట్లు వారు తమ దండము నుపయోగించి స్వరమును ఎటువైపు కావాలంటే అటువైపుకు మార్చుకుంటూ సత్ఫలితములను పొందుతుండేవారు. అందుచేత దీనిని సర్వశాస్త్ర సమన్వయంగాను, సర్వజ్ఞాన శిరోమణిగాను, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన వైజ్ఞానికమైన తత్త్వజ్ఞానంగానూ ఋషీశ్వరులు కొనియాడారు.

ఈ శ్వాస ప్రతిదినము ప్రతివారికి ఉదయము సరిగ్గా 6.00 గంటలకు మొదలై మూలాధారచక్ర మందు 600 సార్లు నడుస్తుంది. కనుకనే ఋషులు ఆ సమయంలో జపధ్యానములు చెయ్యమని, సంధ్యావందనము చేయమని చెప్పారు. తర్వాత శ్వాస స్వాధిష్ఠానమునకు చేరి అక్కడ 6000 సార్లు పూర్తిచేసుకొని; అక్కడ్నుంచి మణిపూరకచక్రమునకు మారుతుంది. అక్కడ 6000 సార్లు నడిచిన తర్వాత మెల్లగా అనాహతచక్రములోకి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడకూడా 6000 సార్లు తన చక్రమును పూర్తిచేసుకొని విశుద్ధిలోకి మారుతుంది. అక్కడ 1000 సార్లు పూర్తిచేసుకుని మెల్లగా ఆజ్ఞాచక్రమందు ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడ 1000 సార్లు తిరుగుతుంది. ఆ తర్వాత సహస్రారచక్రములోకి ప్రవేశించి అక్కడకూడా 1000 సార్లు తిరుగుతుంది. మొత్తంగా రోజంతటికి 21,600 శ్వాసలు పూర్తవుతాయి. నిముషానికి సుమారు 15 సార్లుగా లెక్కించిన ఏయే వేళలందు ఏయే చక్రములలో శ్వాస నడుస్తున్నదో పట్టుకోవచ్చు. సహస్రార, ఆజ్ఞ, విశుద్ధి యందు శ్వాస 1000 సార్లు చొప్పున తిరుగుతుంది. దినమునకున్న 24 గంటల కాలంలో అర్ధరాత్రి దాటిన వేళల్లో యీ 3 చక్రములలో శ్వాస తిరుగుతువుంటుంది. ఆ వేళ లందు చేసే జపతపములుగాని, సాధనలుగాని వెయ్యిరెట్లు అధిక ఫలితముల నిచ్చును. ఈ సూత్రముననుసరించియే రాత్రివేళ లందు జపధ్యానములు, తపములు చేసికొనుటకు మన ప్రాచీన ఋషులు నవరాత్రి పర్వదినములను కూర్చారు. అవి 1. రామనవరాత్రులు 2. గాయత్రీనవరాత్రులు 3. గురునవరాత్రులు 4. గణేశనవరాత్రులు 5. దుర్గానవరాత్రులు. వీటి పూర్ణాహుతిగా దత్తనవరాత్రులు మార్గశీర్షమాసంలో చేస్తారు. ఈనాడు వాటియొక్క ప్రాధాన్యతను, వాటిలోని వైజ్ఞానికతను పూర్తిగా మర్చిపోవడమేకాక, అక్కడున్న శ్వాసవిద్యనుకూడా మర్చిపోయాము.

మన శ్వాస మన ప్రమేయము లేకుండానే రకరకాలుగా మారుతువుంటుంది. కోపంగా వున్నప్పుడు ఒకలాగ వుంటుంది. ఈర్ష్యగా వున్నప్పుడు ఒకలాగ వుంటుంది. అసూయవేళలో ఒకలాగ వుంటుంది. ద్వేషపూరితంగా వున్నప్పుడు ఒకలాగ వుంటుంది. అలాగే ఒక సన్నివేశమును చూస్తున్నప్పుడు ఒకలాగ, ఒక సంఘటనగురించి వింటున్నప్పుడు ఒకలాగ వుంటుంది. నిత్యజీవితంలో శ్వాస అనేకరకాలుగా మారుతువుంటుంది. భృకుటి మధ్య స్థానము మనస్సు యొక్క స్థానము అని మహాత్ములందరూ ముక్తకంఠంతో వక్కాణించారు. కాబట్టి ఆజ్ఞాచక్రస్థానంలో మనస్సును కేంద్రీకరించి దాన్నే గమనిస్తే

మనస్సు విషయమువెంట పరుగులుతీయడము మానేస్తుంది. చివఱకు ఒక నిశ్చలస్థితికి చేరుకుంటుంది. అయితే మనస్సును గమనిస్తున్నప్పుడు ఒక విషయమును సాధకుడు గమనికలో వుంచుకోవాలి. సాధన చేస్తున్నప్పుడు మనస్సును గమనించాలేతప్ప మనస్సు వెంట పరుగులుతీయకూడదు. ఏ ఆలోచనకు తావీయకూడదు. ఏ ఆలోచనవెంట పడరాదు. సాధన చేస్తున్నప్పుడు దృష్టగా వుండాలితప్ప యింకేమీ చేయకూడదు. కేవలము మనస్సుయొక్క గమనమును పరిశీలిస్తూ దృష్టిని శ్వాసమీద కేంద్రీకరించాలి. ఇలా చేయడంవలన క్రమేపి మనస్సుయొక్క పరుగుపందెము ఆగిపోతుంది. దానితోపాటు శ్వాసకూడ నిశ్చలస్థితికి చేరుకుంటుంది. అంటే శ్వాస అవసరంలేని స్థితి వస్తుంది.

జ్వాలాకూలుడు అనే హిమాలయములోని ఒక మహర్షి శ్వాసవిద్యగూర్చి చెబుతూ ఓ చక్కని విషయమును సాధకులు అందించారు. ప్రతి తిథికి శ్వాస ఓ ప్రత్యేక నడక ననుసరిస్తువుంటుంది. ప్రత్యేకించి అమావాస్య మఱియు పౌర్ణమి తిథులలో మఱింత ప్రత్యేకతను కలిగివుంటుంది గనుక సాధకులకు ఆ రెండు తిథులు అత్యంత ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్నవి. దీనికోసము 'పౌర్ణమి ధ్యానవిధానము'ను ఆ మహర్షి అందజేశారు. పౌర్ణమి ముందు రెండు రోజులు, తర్వాత రెండురోజులు, పౌర్ణమిరోజులలో చంద్రుని ప్రభావము మనస్సుమీద చాలా యెక్కువగా వుంటుంది. ఆ సమయంలోగనుక అందుచేత మన దృష్టిని శ్వాసమీద కేంద్రీకరిస్తే, ఉచ్ఛలోకాలనుండి ప్రవహించే శక్తిధారలను అద్భుత ఫలితములును పొందవచ్చు.

సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములందు సుఖాసనంలో కూర్చొని నిదానంగా, లోతుగా శ్వాసను పీల్చుకొని, కన్నులు మూసికొని కనుబొమలమధ్యన దృష్టినుంచి పూర్తిగా శ్వాస బయటకు వదలాలి. అలా శ్వాసను బయటకు వదులుతున్నప్పుడు 'ఓం' అను మంత్రమును పైకి వుచ్చరించాలి. మన కంఠంద్వారా వచ్చుచున్న ఓంకారనాదమును చివఱివఱకు వింటూండాలి. తిరిగి శ్వాసను లోతుగా తీసికొని మఱలా ఓం అంటూ వుచ్చరిస్తూ గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదలాలి. ఓంకారమును వింటున్నప్పుడు మనస్సును వివిధ విషయములమీదనుంచి మరల్చి శబ్దంమీదనే కేంద్రీకరించాలి.

ఈ సాధనతోపాటు సాధకుడు తనలోని దుర్గుణములనుకూడా వదిలించుకోవచ్చు. శ్వాసను బయటకు విడుస్తున్నప్పుడు 'నాలోని దుష్ప్రవృత్తులు బయటకుపోతున్నాయి' అని, శ్వాసను లోనికి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు 'ప్రపంచములోని ప్రాణశక్తినుండి నాలోకి సత్ప్రవృత్తులు ప్రవహిస్తున్నాయి' అనే భావనను బలోపేతంగా చేసుకోవాలి. భావతీవ్రతనుబట్టి ఫలితములుంటాయిని మఱోసారి చెప్పనవసరంలేదు. పూర్తి విశ్వాసంతో, చక్కని భావజాలంతో, మనలోని సమస్త మాలిన్యాలన పోగొట్టుకొని, సకల సద్గుణములను అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

మన శ్వాస మొట్టమొదట ఎడమనాసికలోంచి లోనికి ప్రవేశించి కనుబొమల మధ్యన ఆజ్ఞాచక్రముగుండా వెన్నుపూస ద్వారా క్రిందకు ప్రవహిస్తూ కంఠస్థాన మందు విశుద్ధిచక్రందాటి, హృదయస్థానమందున్న అనాహతచక్రమును చేరి నాభిస్థాన మందున్న మణిపూరకమును దాటి పొత్తికడుపు స్థానమందున్న స్వాధిష్ఠానంమీదుగా మూలాధారము చేరినట్లునూ, అది తిరిగి తన తిరుగు ప్రయాణంలో మూలాధారమునుండి పైకి ప్రయాణించి స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత చక్రములను దాటి ఆజ్ఞామీదుగా కుడినాసికద్వారా బయల్వెడలి తిరిగి వేఱొక క్రొత్త శ్వాస కుడినాసికద్వారా

లోనికి ప్రవేశించి ఆజ్ఞామీదుగా వెన్నుపూసలో ప్రవేశించి క్రిందకు ప్రయాణించి మూలాధారంచేరి వెనుకకు తిరిగి పైకి ప్రయాణించి ఆజ్ఞావఅకు చేరి ఎడమనాసికనుండి బయటకు వస్తున్నట్లు పూర్తి తన్మయత్వంతో భావన చేస్తుండాలి. విశ్రాంతిగా కూర్చున్నప్పుడల్లా లేదా తీరికవేళల్లో యిలా మాటిమాటికి వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు యీ భావనను చక్కటి యేకాగ్రతతో చేయడంవల్ల అనూహ్యమైన ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను సత్వరము పొందగలము.

ఇన్ని అద్భుతాలను మన కందించే యీ శ్వాసవిద్యను సులభంగా పొందుటకు మన భారతీయ ఋషిపరంపర మనకు అనేకవిధివిధానాలను అందించారు. ఆ విధానమే అశ్వనీసూక్తపారాయణ. అశ్వనీసూక్తమును పారాయణ చేసినంతమాత్రముననే శ్వాసవిద్య వారి కరతలామలకమౌతుంది. ఎవరైనీ యా సూక్తమును ప్రతిదినము సూర్యోదయ, సూర్యాస్తయమ వేళలలో శ్రద్ధ, విశ్వాసంతో పారాయణ చేయుదురో వారికి సర్వరోగనివారణ కలుగుటయేకాక ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలు సమమై అమరత్వమును పొందగలరు. అయితే యీ సాధన ఎఱ్ఱనివర్ణము నెలకొనివున్నప్పుడు చేయడంవలన సత్వర ఫలితములను పొందవచ్చు. అంటే ఎఱ్ఱనిబల్బుని అమర్చుకొనికూడా సాధన చేయవచ్చు. సాధారణంగా సంధ్యాసమయాలలో ఆకాశము ఎఱ్ఱనివర్ణంలోనే వుంటుందిగనుక అప్పుడు చేయవచ్చు.

అశ్వనీసూక్తము

1. ప్రపూర్వ గౌ పూర్వజౌ చిత్రభానూ గిరి
   వాశం సామి తపసాహ్యనం తౌ ।
   దివ్యౌ సుపర్ణౌ విరజౌ విమానౌ
   అధిక్షిపన్తౌ భువనాని విశ్వాః ॥

భావన: - రెండు పిట్టల రూపమున, దివ్య ప్రకాశము గల అశ్వనీదేవతలను తపోభూతములైన వాక్కుచే ప్రస్తుతించెదను. సృష్టికి ప్రథములైనవారు రంగులు, కిరణములు, ధ్వనుల రూపమున ప్రత్యక్షమగుచూ నిర్మాలిన్యముగా ప్రయాణమును ప్రారంభించువారిగా నున్నారు.

2. హిరణ్మయౌ శకునీ సాంపరాయౌ
   నా సత్య దస్రౌ సునసౌ వైజయన్తౌ ।
   శుక్రం వయంతౌ తరసా సు వేమా ౧
   వధివ్యయన్తౌ వసితం వివస్వతః ॥

భావన: - ఈ అశ్వినీదేవత లిద్దఱు నాసత్యుడు, దస్రుడు అని పిలవబడుదురు. వీరి బంగారుకాంతి విశ్వమునకు శుభప్రధసూచనగా గుర్తించవచ్చు. పిట్టలుగా వర్ణింపబడిన యీ అశ్వనీదేవతలయొక్క రెక్కల కదలికలచే వెలుగు నీడలు సృష్టింపబడుచున్నవి.

3. గ్రస్తాం సుపర్ణ స్య బలేన వర్తికాం

అముంచతా మశ్వినే సౌభగాయ ।

తావత్సు వృత్తౌ అనమంత మాయయా

వాసత్త మాగా అరుణా ఉదా వహన్ ॥

భావన: - అశ్వనీదేవతల శక్తివలననే విశ్వమంతయు నిద్రలోనికి లీనమగుచున్నది, మఱల మేల్కొనుచున్నది. విశ్వ కళ్యాణము కొఱకైన వారి ప్రయాణము ఎఱ్ఱని కిరణములతో గూడి పైకి, క్రిందికి ఆనందముతో సాగుచున్నది.

4. షష్టిశ్చగావః త్రిశతశ్చ ధేనవః

ఏకం వత్సం సువతీతం దుహన్తి ।

నానా గోష్ఠా విహితా ఏకదోహనా

తావశ్వినౌ దుహతో ఘర్మ ముక్త్యమ్ ॥

భావము : - ఈ అశ్వీనీదేవతల ప్రభావముచే ఒకే పొదుగునుండి సూర్యకిరణశక్తి అనే పాలు పెక్కు వత్సములకు అందించబడుచున్నది. ఒకే దూడను ప్రసవించిన మూడువందల అఱువది ఆవులు దానిని పోషించుచున్నవి.

5. ఏకాం నాభిం సప్తశతా అరాః శ్రితాః

ప్రధిషు అన్యా వింశతి రర్పితా అరాః ।

అనేమి చక్రం పరివర్తతేఽజరం

మాయా శ్వినౌ సమసక్తి చర్షణీ ॥

భావము :- అశ్వినీదేవతలు ఆనందమునకై 720 అరలు గల్గి, అనేక విభాగములతో గూడిన చక్రమును ఒకే నాభినుండి త్రిప్పుచున్నారు. పరిధిలేని యీ చక్రము నిత్యనూతనము.

6. ఏకం చక్రం వర్తతే ద్వాదశారం

షణ్ణాభి ఏకాక్ష మృతస్య ధారమ్

యస్మిన్ దేవా అధి విశ్వే విషక్తాసా

వశ్వినౌ ముంచతో మా విషీదతమ్ ॥

భావము : - అశ్వినులు త్రిప్పుచున్న చక్రము ఋతము అంచుగా గలది, ఇది 12 అంచులు, 6 నుడులు, ఒకే ఇరుసు, ఒకే కన్నముతో వృత్తముగా సంచారితమగుచున్నది. దీనినుండే దేవతలు ప్రత్యక్షమగుచు లీనమగుచున్నారు. ఆ అశ్వినులు మమ్ము దుఖఃవిముక్తులుగా నొనరింతురు.

7. అశ్వినా విన్వ మమృతమ్ వృత్తభూయో

తిరోధత్తా మశ్వినౌ దా సపత్నీ ।

హిత్వా గిరి మశ్వినౌ గా ముదా చరం తౌ

తద్వృష్టి మహ్నా ప్రస్థితౌ బలస్య ॥

భావము : - అశ్వినీదేవతలయొక్క వృత్తాకార ప్రచలితశక్తి కారణముగా చంద్రుడు ప్రత్యక్షమగుట, మాయమగుట, సౌర - చాంద్రమానములు, దివారాత్రులు యేర్పడుచున్నవి. ఇట్లు వీరు భూమిపైకి అమృతత్త్వవర్షమును కుఱిపించుచూ జీవులను పోషించుచున్నారు.

8. యువాం దిశో జన యథోదశాగ్రే

సమానం మూర్ధ్ని రథయానం వియన్తి ।

తాసాం యాత మృషయో -ను ప్రయాన్తి

దేవా మనుష్యాః క్షితి మా చరన్తి ॥

భావన : - అశ్వినీదేవతల వలననే ప్రథమముగా పది దిక్కులు జన్మించుచున్నవి. నడికొప్పున మధ్యాహ్నమును కల్పించుచు, సౌరమానముతో ఆ కొలతలతో, సూర్యరథమున ప్రయాణము చేయుచున్నారు. ఋషులు, దేవతలు, ఆ మానమునందే దీక్షాపరులై వర్తించుచున్నారు. కానీ, మానవులుమాత్రము యిష్టమొచ్చినట్లు తిరుగుచున్నారు.

9. యువాం వర్ణాన్ వికురుథో విశ్వరూపాన్

తేఽధి క్షిపన్తే భువనాని విశ్వా! ।

తే భానవో ఽప్యను సృతా శ్చరన్తి

దేవా మనుష్యాః క్షితి మా చరన్తి ॥

భావము : - అశ్వినీదేవతల నుండి పుట్టిన వర్ణములు, యీ సృష్టినుండి బయల్వెడలుచున్నవి. ఈ వర్ణములను అనుసరించుచు కిరణములు, దేవతలు సంచరించుచున్నారు. మనుష్యులు మాత్రము యథేచ్ఛగా అన్ని దిక్కులలో తిరుగుచున్నారు.

10. తౌ నాసత్యా వశ్వినౌ మహేమ

స్రజం చయా బిబృథః పుష్కరస్య

తౌ నాసత్యా వమృతా వృధా వృతే

దేవా స్తత్ప్ర పదేన సూతే ॥

భావన : - నా సత్యు లనబడు అశ్వినీదేవతలే అమృతమును సృష్టించి అందే తిరుగుచు వర్ధిల్లుచున్నారు. కలువలు, తమ్మిపూలు ఆభరణములుగా గల వీరు తమ వెనుకకాళ్ళచే దేవతలను, సృష్టిని ప్రసవించుచున్నారు.

11. ముఖేన గర్భం లభతాం యువా నౌ

గతా సురే తత్ ప్రపదేన సూతే ।

సద్యోజాతో మాతర మత్తి గర్భః

తా వశ్వి నౌ ముంచథో జీవసేగా ॥

భావము : - ఈ అశ్వినుల ముఖమునుండే సృష్టి గర్భధారణా, కల్పన జరుచున్నవి. అదే సృష్టి లయమై దాని మడమతో మఱల ప్రసవము జరుగుచున్నది. అప్పుడే పుట్టిన గర్భము (సృష్టి) తల్లిని తినుచున్నది. (విశ్వము) ఇట్టి కల్పనలు చేయుచున్న యీ దేవతలు మన జీవనముకొఱకు, గోవులకు విమోచనము కల్గింతురు.

12. స్తోతుం నశక్నోమి గుణైర్భవన్తౌ

చక్షుర్విహీనః పథి సంప్ర మోహః ।

దుర్గేఽహమస్మిన్ పతితోఽస్మికూపే

యువాం శరణ్యౌ శరణం ప్రపద్యే ॥

భావము : - అశ్వినుల మహిమాన్వితములగు స్తోత్రములను చేయుటకు అశక్తుడను, అంధుడనై, దారితప్పి కూపస్థుడనైన నాకు మీరే శరణ్యము.

---1st Part ending---